



目 录

目录











修学不怠 大爱无疆

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

经过三年多对《入行论释·善说海》等论典的闻思，菩提学会成员在佛法理论上，有了稍许的积累与沉淀。绝大多数学员已意识到了菩提心的珍贵、解脱的难得，对行持菩提之道、修习解脱法门，也有了迫切的愿望与体悟的法喜。

目前，菩提学会已经转入第二阶段——加行、净土、闻思班的学修。为了贯彻学以致用的理念，将“愿菩提心”真正实践为“行菩提心”，也为了检验大家的学修成果，在这一阶段，我们的修学重点，将转入日常的行为与实际的观修上。加行组、净土组、闻思组的成立，以及即将开展的爱心行动小组活动，便是围绕这一前提而开展的一系列尝试。

既然是尝试，尚处于摸索阶段，很多安排也不一定成熟，必然会有好好坏坏的各种反应。针对各种情况，以及将来的安排，我们在此作以下打算：

一、实际修学

1、正面反应：令人可喜的是，自加行组、净土组与闻思组成立以来，各地报名势头有增无减，不但菩提学会的队伍日益壮大，而且大多数人也摩拳擦掌、干劲十足。最近通过电话等各种渠道所听到的，不再是世间的感情纠葛、生意兴衰等无聊之事，而是“我今天磕了多少头”、“打了多少座”，或“帮助众生做了什么事”之类的消息，可见大家实修的精勤与努力。这一现象，的确让我受到极大鼓舞。

2、负面反应：但是，由于世间人的因缘福报、意乐根基各不相同，还是有些人对每天规定的修行课程望而生畏，甚至有了打退堂鼓的想法。看来，“让所有人在三年多的时间内修完加行”这一计划想要实现，其难度的确超过了我当初的预料。本来在我看来，150 个顶礼在二十分钟内就可以轻轻松松地完成，加上半个钟头的观修，每天也不超过一个钟头。哪怕事务再繁忙，从 24 小时内抽出 1 个小时用于最有意义的解脱应该不是问题。对很多信心猛厉、修法精进的道友来说，每天完成几千的顶礼，或十个钟头的观修都不在话下，更何况这么不足挂齿的数量要求呢？然而事实毕竟是事实，这

只能证明，我们在祈祷上师、积资净障上面还十分欠缺。

3、解决对策：为了不至于让很多人因一时胆怯而退缩，乃至彻底掉队，从而毁坏今生来世的光辉前程；为了鼓励大多数人跟上队伍，对难得的暇满人身有一个完美的交待。在反复考虑之后，我决定采取一些鼓励政策，来激励大家的修行：

A、在《大圆满前行引导文》的学修课程结束之前，能够圆满传承、完成规定的外加行观修时长及五十万内加行的学员，将获赠5寸精美莲花生大士佛像一尊。

相信很多人都知道上次菩提学会考试一等奖的奖品——释迦牟尼佛铜像，也有很多人在见到该佛像及其功德简介后(佛像功德简介附后)，对此佛像生起了无比的信心。但因为各种因缘，能得到该佛像的学员毕竟是极少数。为了促进大家修行，这次我们准备的礼品，将不低于该佛像尺寸、工艺、装藏、加持等各种有形与无形的要求。

B、在《大圆满前行引导文》的学修课程结束后一年内，能够圆满传承、完成规定的外加行观修时长及五十万内加行的学员，将获赠精美袖珍莲花生大士佛像一尊。

在《藏传净土法》的学修课程结束之前，能够圆满传承、完成600万遍阿弥陀佛汉文六字名号或100万遍阿弥陀佛藏文名号的学员，将获赠精美袖珍阿弥陀佛像一尊。

佛像除尺寸大小和具体工艺与前者有所区别外，其余标准均一致。

之所以加行组比净土组的奖品设置标准高，是因为加行的修行难度确实比净土组大。在符合条件的前提下，所有奖励政策都是一视同仁的。

C、为了鼓励闻思组的成员，也使该组学修不至于掉队，我们也会在下一步工作中，加强对闻思组的管理与鼓励政策——首先，我们会督促各组按时完成复习思考题，并适当增加闻思组的考试密度；其次，对每次考试成绩优秀者，都将颁发相应的奖品。

D、所有参加菩提学会加行共修的成员，要每月上报观修数量。圆满传承、并最终完成加行的规定修行数量者，方有权参加菩提学会以后的密法课程学习。

E、在第二阶段学习结束之后，对同时满足如下条件者，我们将以学院或菩提学会的名义，颁发佛教函授大学毕业证：

修学不怠 大爱无疆

（1）圆满了《入行论》及第二阶段除《入行论》之外任一课程的传承，并参加每门课程的考试；

（2）参加地方小组共修或网络共修的学员，共修出勤率达到50%以上，每次考试成绩均在及格以上；没有参加共修的自学学员，每次考试成绩均在及格以上，且经常主动汇报学修情况，学习态度良好；

（3）品学兼优，平时能遵守菩提学会有关管理规定。

F、考虑到各级负责人的责任与辛劳，在第二阶段学习结束之后，我们将以各级推荐与集中考察相结合的方式，评选出优秀负责人，并给予各种形式的奖励。

4、必要与利益：本来每个人的修行都是关乎自己的事，即使是佛陀，也只能殷重地告诫后人“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进”，像我这般凡夫，又岂能改变众生之业力？想出如此之策，也是经过深思熟虑，实在是不得已而为之。在作此决定之前，我也清楚，为了这批奖品和证书，我和相当一批道友将为之付出大量的人力、物力、财力，这也可能是我有生以来付出最大的一笔用于奖励的开支。

不过，在我看来，如果能以此因缘，令各位在今生今世利用已获的暇满人身离解脱再近一步，在加行修持与祈祷阿弥陀佛的过程中，能有所收获——建立起出离心、菩提心与无二慧之坚固大厦，它不但远胜过建造世间的任何高楼大厦，也胜过那些为了招纳信财、开发旅游而建造的各种金碧辉煌的殿堂。如果能为此尽微薄之力，哪怕多付出一些，也是值得的！

5、要求与希望：因为奖品和证书的发放，都与修行和出勤直接挂钩，所以，每位组员务必在各月底，向小组长上报观修时长及修行数量。每位小组长务必妥善保存、统计好每位组员的修行及考勤情况，并按月上报各分会。各分会负责人务必按时将统计汇总的资料，上报学院弘法教务处。

若连续三次或一期学习安排中累计三次不向组长上报闻思修行数量者，将取消该组员的正式学员资格。若有负责人故意延期不报且拒绝悔改者，将取消负责人资格。

因为这封信的内容，将是以后考核各项指标的重要依据，希望每一位学员以及发心人员都能认真学习、牢记于心，并遵照执行。

二、爱心行动

在爱心行动倡议公布以来，各地菩提学会纷纷响应，各种自发性的爱心组织也应运而生。但由于缺乏统一的组织管理，人员显得松散不定，致使各种行动难以周密安排、统一管理，特别是在遇到大型紧急事务时，菩提学会的力量并没有得到充分的调动与发挥。为了使爱心行动更圆满彻底、持续稳固，我们准备对爱心行动作如下安排：

1、组织管理：以学院弘法教务处为中心、菩提学会各类小组为依托，由相对固定的专职人员负责日常工作，与各个小组的松散组织管理相结合，确保日常活动的规范性、有效性和持续性，并在特殊事件发生时，可以集中组织和运作。具体包括：

A、信息管理：求助信息的主动收集和被动接收，由菩提学会网站、学院弘法教务处和各地学会共同承担；所需宣传资料的印制和发放，由学院弘法教务处负责。

B、人员调配：小型行动，由各地菩提学会专人负责；大型活动及特殊事件，由弘法教务处与各地学会沟通商议，共同安排。一般情况下，援助活动的安排，应以个人服从小组、小

组服从分会、分会服从学院弘法教务处为原则，不得以私自安排为由而拒绝统一管理。

2、行动特色：以菩提心为核心理念，通过布施财物、提供帮助等方便，温暖众生的心。最重要的是，让众生感受到佛陀的慈悲、佛法的伟大。在给予受益人实质性帮助时，尽量维护对方的自尊，不让他们感觉到自己是弱者、是处于社会底层无力自拔的人，而应让他们感觉到自己与社会上多数人一样，有能力从困境中走出来。并以此为契机，在众生心中播下菩提妙种，使其走上脱离轮回的解脱大道。

3、人员安排：包括长期发心与专项发心两种。在明确日常慈善活动门类、需求的前提下，发心人员报名参加相应小组，实施日常爱心活动，并承诺在需要时，尽量做到随叫随到，此为长期发心；仅仅发心某项临时性爱心行动，行动圆满后，不再参与其他爱心行动，为专项发心。

A、报名方式：采取菩提学会小组报名与网上爱心人士报名相结合的方法，无论是否为菩提学会成员，都有资格参加爱心行动小组。人才的选拔、组织和动员，由菩提学会成员负责。

B、职务设定：由小组成员选举与学院弘法教务处考察相结合的办法，确定各级爱心行动小组负责人的人选。

C、成员权利：对每一位成员，我们都将以菩提学会的名义，颁发“爱心会员证”。每一位成员，都享有爱心小组的选举权、被选举权、表决权、建议监督权，及相对自由的参与和退出权（长期发心者，发心期限一般不得少于一年）。

4、行动项目：在学院弘法教务处的建议下，各分会平时可自行组织常规的爱心活动，从点滴小事做起；当有大型善举的时候，由各级管理人员负责召集，以便及时有效地将爱心成员汇为一股爱心生力军。其中常规爱心活动包括：

A、弘扬佛法：为佛法的闻思修提供场地；为学员刻录学习光盘；参与学院弘法教务处安排的发心项目，如佛教资料的校对打印、网站的有关管理、网页制作、电子书制作、有声佛教读物的录制等等。

B、放生护生：包括放生，流浪动物的收留、领养，为小动物念佛号、念心咒、作皈依，以及各种形式的素食、环保工程等等。

C、生命关怀：探访养老院、孤儿院、智障学校、工读学校等；为鳏寡孤独、残疾贫苦、下岗无业者、精神无助人员、无人照料的病患，

修学不怠 大爱无疆

提供各种形式的经济援助与精神关爱；为下岗人员再就业提供方便；为残疾无劳动能力者，提供生活帮助与工作机会。

D、助学工程：捐献人力、物力等，以帮助贫困地区办学；资助贫困学子读书就学；为落后地区捐赠图书、音像制品；帮助偏远地区建立图书馆等等。

E、急难救助：在发生地震、水灾、海啸等突发灾难时，实施紧急救助，为受难者提供必要的物质救援及精神慰藉。

F、临终关怀：成立助念小组，为生命即将结束的人以及亡者，提供必要的心理关怀、病危护理和临终助念。

G、心理咨询：为在世间事务中受到挫折、在修行道路上遭遇违缘的伤心绝望者，提供精神安慰、思想引导，并尽己所能地为对方出谋划策。

H、医疗救助：为无钱医治疾病的贫困个体，提供必要的医疗救助；组织志愿者为贫困地区提供必要的医疗免费检查；为医疗专业组织提供必要的捐献（鲜血、干细胞等）；义务宣传医疗、保健、健康常识等等。

I、传统文化传播：担任少儿读经班老师；收集整理有关传承文化、佛教动画、佛教音乐



等方面资料；佛教梵音的制作、演唱、演奏与MTV的拍摄等等。

各地菩提学会可根据当地的实际情况与人才资源等因素，与学院弘法教务处沟通商议之后，从以上项目中选择适合当地的项目，组织各种专项小组，使爱心行动更为合理、有效、科学、健全。

5、财务制度：以“智悲慈善基金”为主要资金来源，不得强制性要求他人捐款、捐物。资金和物资的使用、发放，必须在学院弘法教务处的统一管理下，做到账目严格、公开、透明，有据可查，确保每一分善款、每一根针线都有明确去向，可供捐助人随时查询。

6、远景规划：

A、目前社会上有很多民间公益组织，其活动类型相当丰富多彩，不但对爱心行动的开展具有极大借鉴意义，而且也是我们团结、影响、吸纳的对象。在共同筹划、参与爱心行为后，爱心行动小组成员应以自身的行为感召世人，令其对佛法生信，让没有学佛的爱心人士逐渐进入佛门。

B、直接面对需要帮助的人群时，尽量通过自己的身体力行及善巧方便，让对方感受到关爱、温暖。并进一步让对方明白：如果想知恩

修学不息 大爱无疆

图报，最好的感恩，就是传递爱心接力棒，努力以自己的智慧、才华、爱心、善举回报社会。但愿在不久的将来，求助人会变成志愿者，受益人会变成捐赠人……更重要的是，利用活生生的现实教材，让对方切身体会并耳闻目睹强烈的生老病死之苦后，生起坚定的出离心和菩提心，在获得暂时利益之后，进一步获得究竟利益。

7、宣传方式：

A、在智悲佛网及相关网站，设立专门的爱心行动栏目。具体版块包括：求助平台、救助项目、救助新闻、义工服务、捐助平台等等。以便大家把求助信息，救助活动等的照片、视频、文字资料，上传至专门邮箱。在网络编辑小组整理之后，安排下一步的救助活动，并将值得借鉴推广、具有特色与感召力的爱心活动优先发布。

B、菩提电子杂志，也同时开设爱心行动栏目，登载、宣传各地爱心行动动态，以便于各地爱心行动小组互帮互学与经验交流。

8、奖励机制：以部门推荐与集中考察相结合的方式，每年评选出爱心行动优秀集体和个人，并给予各种形式的奖励。

三、修学总结

1、经过三年多风风雨雨之后，菩提学会的队伍在不断充实，菩提学会的成员在不断成熟，菩提学会的修学课程及活动安排也越来越复杂，随之而来的管理工作也越来越艰难。我深知，从每一位牵涉菩提学会弘法利生方方面面的发心人员，到各地的管理人员，大家都付出了不少心血与代价，虽然其中也有少数人因为种种原因而退缩、淡出，但大多数人还是咬紧牙关坚持到了今天。我想，每一位菩提学会成员的进步，都有他们的一份功劳；每一位蒙受菩提学会利益之众生的安乐，都离不开他们的默默辛劳。在此，我代表所有受益者，向他们表示衷心的感谢！感谢他们多年来无私无畏的付出！

2、不过我们还是很遗憾地看到，个别负责人因为懈怠懒惰、不负责任或缺乏智慧，在管理过程中有一些走极端的现象——要不就是对组员不闻不问、听之任之，把集中共修当成可有可无的事情，即使有些组员经常不参加共修，也隐瞒不报，继续领取免费教材，随意浪费三宝资源；要不就是过分严格，即使小组成员偶尔因合理事由而请假，也一律不批准，从而使

修学不怠 大爱无疆

组员产生畏惧，乃至退出菩提学会。鉴于此，各级管理人员应当宽严适度，千万不要因为自己的一句话，或一个小小的行为，而断绝众生的慧根。

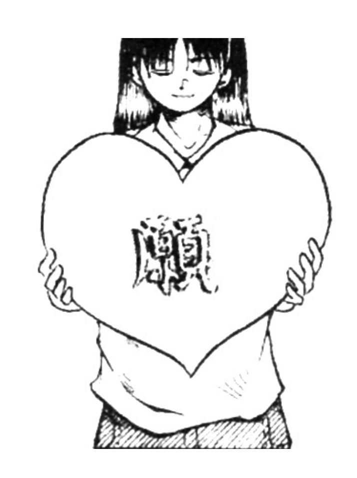
3、俗话说：“铁打的营盘，流水的兵。”大家都知道世事无常的道理。随着时间流逝，菩提学会的组织者、负责人和成员，肯定也会发生各种各样的变化。但我希望看到的是，无论将来有何等无常出现——大大小小负责人的出任与退离、小组成员的流动与变迁、我个人身体的病痛乃至离开人世，菩提学会也不能有任何的影响——学会的构架依然如故，学会成员闻思修的积极性一如既往，每周集中共修的状态也恒常不变。这样才不枉费我当初建立菩提学会的一片苦心，也不至于令各位成员因变故的发生而不知所措，甚至退失道心。

4、据了解，有些学员总喜欢追逐新鲜事物，对新的开示、新的要求，总是兴致勃勃、积极响应。这本来是很好的，但令人遗憾的是，在喜“新”的同时，他们却忘了“旧”——有些学习好几年的老学员，已经忘了每月必修一次的念佛法会，记不起转经轮的功德，也忘了何为爱心行动与智悲基金，更不要说我当初在爱心倡议书中提到“将布施与慈爱作为一种长期

习惯”的要求了，至于两年前发愿念诵的六字大明咒，更不知道还在坚持没有？故在此有必要提醒大家：修行和利益众生是一件长期工程，解脱也不是三两天之内就可以一蹴而就的。我们不能像猴子掰玉米一样，学了后面的新东西，就把前面的要求忘得一干二净。任何一个目标的实现，都贵在坚持，这一点我们一定要切记！

“修学不怠、大爱无疆”，这是菩提学会成员的共同目标。希望每一位成员都能跟上队伍，希望每一位众生都能离苦得乐！

二零零九年五月二十三日
索达吉完稿于炉霍朱古山沟



附：

释迦佛圣像简介

此释迦牟尼佛像，与我本人随身多年的一尊佛像，无论是造型尺寸上，还是取材质地上，均完全相同，其加持力无比殊胜。

其中装藏的圣物有：法王如意宝、伏藏大师列饶朗巴（法王前世）、大悲上师、顶果钦哲仁波切、第二世敦珠法王、贝诺法王等大德手中最珍贵的加持物；伏藏大师德钦朗巴所取的伏藏——莲花生大师的帽子和头发；印度、藏地、汉地所有圣地的圣土和圣水；佛教中装藏的各种咒语；金、银、珊瑚、玛瑙等二十种价值昂贵的珍宝，等等。

此像由持戒精严的出家人，按照佛教的仪轨传统装藏而成。2008 年法王如意宝纪念法会时，于法王圆寂日当天（藏历十一月十五日），请学院一万多僧众特意加持、开光。

如此珍贵的佛像，实在难遭难遇，其加持不必多言，相信大家也非常清楚。若能将此作为自己的皈依境，常在其前顶礼、供养、发愿，如此功德不可思议。《佛陀众行经》中云：“于导师佛陀，虽做微小事，转种种善趣，后获菩

提果。”《猪传经》亦云：“何者皈依佛，不堕恶趣中，离开人身已，转生为天身。”

相信这尊佛像无论居于何地，诸佛菩萨皆会赐予该地一切吉祥！

吉祥谓之圆满四部藏
成就众生生存之妙药
遍寻不得违逆与衰败
善妙光明三地愿普照

索达吉
二00九年正月初一



树立佛幢 千秋万代

——对菩提学会佛友的几点开示

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心，并如理如法地谛听！

今天在各位法师和各位居士面前，我想简单讲一下：我们对佛教的未来应该值得重视、值得考虑。

在座的四众弟子都是佛教徒，对于佛教该如何弘扬、弘扬到什么程度，每个人都应该关注。不知道你们想过没有？就算是世间人为了自己的家庭，也会经常琢磨：“我们老了以后怎么办？”这一点不仅是家长的责任，家里每个成员也都义不容辞。既然世间的家庭尚且如此，我们佛教的大家庭，就更应该考虑未来的兴衰存亡了。

如今，很多道友依靠佛法改变了命运，也

改变了自己的价值观和生活理念。既然佛法有如此不可思议的加持，它可以改变我们，也可以改变千千万万的众生。所以，作为发了大乘菩提心的人，应该思考怎样才能令此具有无比价值的佛法如意宝，在社会这个大环境中生存下去并弘扬开来。

我个人而言，对此想过很多次。刚开始因为对佛理不太明白，现在回顾起来，那种见解比较幼稚。但后来依靠大恩上师法王如意宝的加持，逐渐懂得了佛教的很多甚深道理，发现佛教正如梁启超所说，是一种智信而非迷信，不是今天迷迷糊糊地信仰，明天又可随随便便地舍弃。佛教的智慧和悲心，今生对我来讲已深入骨髓，纵然粉身碎骨也不会改变这种信念。究其原因，就是我有缘依止了有大智慧、大悲心的具相上师，并认认真真地闻思修行过很多年。所以，我认为自己的见解很正，尽管修证的成就相还没出现，神通神变也毫不具足，但这些都不要紧。即使我不能在空中飞，也不能在水里游，但能飞、能游不一定就好，因为这些旁生也做得到，只有对佛教的智慧和悲心有所感悟，这才是毕生最大的收获。

我这样的见解，始终想在有生之年传给部分有缘人，所以早在几年前，我开始倡导共同

学习《入行论》。如今相当一部分人通过学习、通过自己的努力，不是口头上说的，而是从内心中有所改变。他们所得到的这些境界，不容易在违缘面前随波逐流，而是一种根深蒂固的智慧。

所以，我今天跟大家探讨的，是怎样让佛教在未来大范围地生存，以令更多人获得利益。这也算是一种研讨，大家不妨多方面探索。按照我自己的想法，佛教这么大的工程，一个人支撑起来很困难，现在刚好各地都有学佛小组，菩提学会也好、其他学会也好，都在组织大家共同学习。这种形式非常好，千万不能因个别人而让它受到影响，即使我传法者不在了，或者各地的大小负责人离开了，也不能因此而解散，否则将是非常大的损失。因而在今天，我们大家一定要共同发愿：各个地方的学会组织，要想方设法让它永远存在下去。

俗话说："铁打的营盘，流水的兵。"意即军营是稳固不动的，但里面的士兵像流水一样，经常不断地更替。同样，这种方式也可运用于佛教团体中，不管里面的人员如何变动，组织构架也不能动摇。对此，我们每个人都有一份责任。就像一家有七口人，那么这七个人对家庭都有责任，不能认为这个家只是父母的事，

自己不管现在还是未来，都不必去操心费力。要知道，父母一旦过世，家庭的重任就会落到子女身上，子女有责任关心家族的继承和弘扬，不能一直置身事外。所以，大家要以长远的目光，关心佛教未来的兴衰。

你们也清楚，中国现在有两个市场，一是经济市场，一是宗教市场。自文化大革命以来，经济一直比较保守，没有开放；大多数人也都坚持无神论，什么信仰都没有。所以，如今许多人对这两个市场虎视眈眈，一方面想通过各种经商手段占领经济市场，另一方面，在中国的很多城市里，有些宗教千方百计想侵占佛教的空间，他们甚至规划安排，一年要拉多少个人转入到自己宗教。

当然，宗教也有很多类别，其中佛教和基督教从一个层面来讲，都是行善的，世间人比较容易接受。爱因斯坦曾说过："单靠知识和技巧，不能使人类走上幸福和高尚的生活。人类有充分的理由，把那些崇高的道德标准和道德价值的传播者，置于客观真理的发现之上。对我来说，人类应该感谢释迦牟尼佛和耶稣那样的人物，远比应该感谢所有创造性的、好奇的头脑之成就要多得多。"他之所以这样说，也是在告诫人类要重视道德观念，不然，光是经济

飞速发展，人们并不会有快乐幸福，也不会从中获得真实利益。世间上有眼光、有智慧的人，都会为人类生存选择一条好的道路，那我们作为大乘佛教徒，为了无量众生的究竟安乐，不知道在这方面想过没有？

大家对佛教的未来要有一些想法。现在各地都有菩提学会，这个组织不能随便解散，为什么呢？因为没有组织的话，个人力量确实很薄弱。我前两天给有些道友开玩笑说："你们的组织能力还是很大的！如果没有组织，这两年学习《入行论》，讲记做下来都有十本，每一本大概四五百页，那么多人从头到尾都学完了，真的很了不起。假如是以个人的力量，最多学五六本就会滑下去，所以组织的力量很强大。"

在我们藏地，无论你去哪个地方，村落也好、市区也好，都有一些不同的寺院。就拿炉霍县来说，人口数量不到5万，寺院就有24座，这么多寺院的存在，对周围的影响确实很大，这也是佛教组织的力量。现在藏地的佛教如是兴盛，其实原因也在于此，如果没有这些佛教组织，说实话，很多人的心早就被无神论占据了。但正是因为这些组织的存在，在藏地，信仰佛教的人不容易退失。

以前我在厦门时，有一个法师问我："随着

经济浪潮的冲击，藏地不少寺院都在卖门票，僧人也忙于应酬游客，如此在不久的将来，藏地佛法是否无法保持其清净性，最终会慢慢走向消亡？”我当时回答：“凭我的观察和推理，暂时没有那么容易。虽然藏地个别寺院确有卖门票的现象，每天去朝拜和旅游的人也络绎不绝，庙宇渐渐变成了游览观光的场所，但由于藏地各个地方有很多寺院，依靠寺院的影响，周围的人都有信仰，这不是说改变就能改变的。任何一个人的信仰，并非像换衣服一样，今天信，明天就可以不信，包括文化大革命时，在那种政治压力下，很多人宁可舍弃生命也不愿意舍弃信仰。”

不过，如今汉地的有些情况不容乐观，由于很多人没有主见，思想也比较空虚，别人说什么就会随之而去，以至于佛教日益渐入低谷。其实佛教这么好，很多人学了以后，不但无法驳斥它，而且有非常殊胜的乐受，这种感觉说不出来，因此，我们每一个人都应该发愿，在各地建立起以菩提学会为主的佛教中心。

有些人可能担心：“这样的组织会不会受到国家监视呢？”其实没什么好担忧的。佛教组织是劝人向善，它不是反党、反国家、反人民的黑社会，也不是让人天天贪污的团体，这样

的组织只会令社会变得更加美好、更加完善，因此，这样的人群，在任何一个政权中，都不会受到真实冲击。

所以，我们现在的菩提学会，不管在什么情况下，都要继续下去。即便有些组长离开了，甚至我本人不在了，希望大家也能一如既往地奉行闻思、念佛、放生等善举。其实，任何一个高僧大德都会示现无常。1993 年，法王如意宝带我们去美国时，最大的藏传佛教团体，就是仲巴仁波切的中心。当时仲巴仁波切已离世多年，但他每个中心共同念诵、学习、修法的传统，依然完好无损，令人非常非常随喜。有些介绍说，仲巴仁波切有 130 多个中心，我们也去了好多好多，但不管到哪里去，都感觉这个上师很伟大，他的发心非常广大。如今，听说在美国、加拿大等地，他的中心仍然很兴盛，尽管有些地方他根本没去过，但这种组织却不断在遍地开花，就像寺院一样，成为城市人学佛的集体活动场所。正所谓“青山依旧在，几度夕阳红”，即使这期间经历了各种无常变迁，其组织框架始终像青山一样屹立不倒。

这一点，我们今后也值得效仿。尽管我们现在没有固定的场所，但只要有人在，场所不是很重要，你家也好、他家也好，只要有佛陀

的教法和证法，随便哪里都可以。世亲论师在《俱舍论》中说过，释迦牟尼佛的法，一是教法，二是证法，除此以外没有其他。证法就是内在的修证，这个谁也看不出来，虽然《俱舍论》说它是有表色，通过表情等可以推断，但对我们而言确实很难，比如今天在座的居士中，肯定有开悟的大菩萨，但我只看你们表情的话，根本不知道谁开悟了、谁没有开悟。而教法，则是闻思佛法教理，如果没有闻思，即使寺院建得富丽堂皇、金碧辉煌，也没有多大的意义。

前段时间，有些公务员跟我说，他们去参观了藏地的一座寺院，那里建得非常不错，可里面没有闻思修行，出家人要么到乡村里念经去了，要么不愿意呆在寺院，已经走了，只剩一位 82 岁的老堪布，整天坐在寺院里守经堂。若是如此，这个寺院又有什么价值呢？虽然它是一个佛教道场，但能不能弘扬佛法呢？可想而知。

汉地有些寺院也是如此，我曾去过一座寺院，外部建筑花了三亿多人民币，有时候看好像钱没办法用一样，包括水泥等都特别特别贵，但里面只有一个和尚。虽然来这里烧香拜佛也可以种下善根，但能不能对佛教生起不退的信心和定解呢？可能有点困难。既然如此，寺院

树立佛幢 千秋万代

就失去了它的价值，不如我们去一个普普通通、非常邋遢的家里，跟几个居士共同学习一两个月，然后真正对大乘的智慧和悲心生起不退转的定解。你们想想，这二者到底哪一个才是真正的佛教？因此，佛教并不等于外在的建筑，虽然没有建筑也不行，但建筑只是一种辅助工具，最关键的，应在于是否得到了佛教的真实教义。谁得到了，谁就会开悟，没有得到的话，光是注重外在形象，只不过是在做善事，而非真正的弘扬佛法。

其实，我们在各个城市建立道场不太现实，政府也不一定会批，而且人生如此短暂，几十年转眼就过了，把精力都花在建筑上很可惜。在我的一生中，虽然修行很差，这不是说谦虚话，但能在喇荣住二十多年，还是很有福报的。我还能活多久也不好说，所以在短暂的人生中，我们每个人要建几座寺院，恐怕有一定的困难。但就算做不到这一点，至少也应在临死前留下遗嘱，对菩提学会未来的事物有个交代。

就像瑞典化学家诺贝尔，他于 1833 年出生，活了 63 岁。他死时留下 900 多万美元，遗嘱中交代用这些财产设立“诺贝尔奖金”，颁发给在和平、文学、物理、化学、生理或医学这五大领域内作出最大贡献的学者。如今他虽已离开

这么多年，但这个愿望长存不衰，他所设立的奖金也成了国际上的最高荣誉。同样，我们作为佛教徒，《修心门扉》里也讲了，临死时不要有很多遗嘱：我的家产怎么处理？房子怎么处理？车怎么处理？银行卡怎么处理？……这些有也可以、没有也可以，最重要的是应该想到，我们的学会如何让它发展下去。

在这方面，我自己也有一些安排。比如负责人方面，对众生和佛法有帮助的大小负责人可以连任，但如果是自私自利，一切只为了自己的利益，这种人要考虑换掉，以后通过民主选举或大家商量，选出真正对众生和佛法有利的人来发心。这一点，你们每个人都有责任，不要认为："学院弘法部的人员自会安排，我只是一个小小的成员，没必要去操心这些。"不能这么想。

我本人通过再三观察、深思熟虑，确实觉得今后无论发生什么事，各地菩提学会不能随便解散，这也是我最大的愿望。其实，组织的定义，就是安排、整顿使成系统。学佛组织若能系统化、规范化，对你们来讲也很方便。以前没有组织的时候，你们在城市里就算想闻思，也很难找到机会，我不可能来到你们面前，给你传一遍《入行论》，给他传一遍《入行论》，

这样的话，我变成几万个也不够，而如今有了一些组织，大家就有共同学习的机会。我不是拼命赞叹藏地如何好，但你们也可以看一看，就拿色达来说，不到 5 万人的小县城里，寺院就有将近 20 多座，而这些大大小小的寺院，对周边所起的作用不可思议。假如菩提学会也像这些寺院一样，能在各大城市里长期生存，那么再过三十年，它所起到的作用，会远远超出我们的想象。所以，大家在这方面一定要观察、一定要发心！

有些人可能想："像我这样低劣的人，又没有什么智慧，对此肯定无能为力。"那也不一定，只要你肯发大心，就算只有一个人，也照样可以把佛法发扬光大。记得《杂宝藏经》中有一个"小鹦鹉救大火"的公案：一天，郁郁葱葱的森林里起了大火，熊熊的烈火包围了整座森林，鸟兽全部陷在里面，无法逃命。有只小鹦鹉（佛陀前世）在远远的地方看见了，立刻飞到那里救火。它到溪边将自己的羽毛沾湿，再飞到森林上空，把翅膀上的水洒到森林里。它这样来来回回，飞了几百趟，以此精诚的悲心，感得帝释天宫大震动。帝释天以天眼观察，发现了小鹦鹉的举动，于是问它为什么做这样的傻事。小鹦鹉回答说："虽然我力量很小，翅膀

树立佛幢 千秋万代

上的几滴水很难熄灭大火，但我有一颗坚强的心，依靠精勤不懈，必定能把火扑灭，即使折断翅膀也不会停止。”帝释天听了非常感动，为它降下大雨，熄灭了熊熊烈火。因此，只要有这样的心力，即使你是微不足道的普通居士，也可做出惊天动地的伟业。

以后，我们在菩提学会和其他学佛小组里，会建立一些爱心行动小组、临终助念团、少儿读经班，这些表面上可能十分平常，但它起到的作用非常大。由于我一个人的身体、精力、智慧有限，又考虑这个、又考虑那个，确实力不从心，所以你们每个人都要有责任感，在这种责任感的推动下，让我们的传承流传百世，应该没有问题。

希望大家能主动建立我刚才说的这几个组织，到时候哪里有病人、哪里有可怜人，就应力所能及地自愿去帮助他。众人的力量很强大，包括近年来建经堂、修寺院、共同学习，我一个人根本没办法，许多事情需要大家共同努力。当然，努力的过程中，不可能一帆风顺，中间肯定会遇到挫折，但在这个时候，不要随随便便因此而倒下。要知道，一个人活在世间，不可能不遇到违缘，毕竟这里不是极乐世界，也不是清净刹土，在凡夫人的群体中，遇到各种

树立佛幢 千秋万代

事情在所难免，但不管怎么样，我们都要坚强起来，依靠心力战胜一切困难。

关于这一点，我比较欣赏美国总统林肯，虽然他是世间人，但他认定目标、永不退缩的精神，我们佛教徒也值得学习。1831 年到 1860 年这三十年中，林肯经历了多次挫折[1]，八次竞选八次落败，两次经商失败，甚至订婚后即将结婚时，未婚妻却死了，他精神崩溃，整整六个月卧床不起。然而面对这一切，他并没有妥协放弃，最终依靠顽强的意志，成为了美国历史上最伟大的总统之一。既然世间人为了达到目标，都可以战胜各种困难，那我们为了弘扬大乘佛法，遭遇各种坎坷、不顺时，不能以此而一蹶不振，务必要以英勇无畏的精神勇往直前。

在弘法利生的过程中，无论居士还是出家

[1] 以下是林肯入驻白宫前的简历：
1831 年，经商失败。1832 年，竞选州议员——落选了！1832 年，工作也丢了，想就读法学院，但进不去。1833 年，向朋友借钱经商，但年底就破产了，后花了 16 年才把债还清。1834 年，再次竞选州议员——赢了！1835 年，订婚后即将结婚时，未婚妻却死了，因此他的心也碎了！1836 年，精神完全崩溃，卧病在床六个月。1838 年，争取成为州议员的发言人——没有成功！1840 年，争取成为选举人——失败了！1843 年，参加国会大选——落选了！1848 年，寻求国会议员连任——失败了！1849 年，想在自己的州内担任土地局长的工作——被拒绝了！1854 年，竞选美国参议员——落选了！1856 年，在共和党的全国代表大会上争取副总统的提名——得票不到一百张！1858 年，再度竞选美国参议员——再度落败！1860 年，当选美国总统。

人，都要有不屈不挠的精神。即使你是个普通人，但只要有了强大的心力，就会离成功越来越近。其实，有了组织的话，每个人哪怕一年做一件好事，加在一起也有成千上万件好事，这在菩提道中很有意义，大家千万不要轻视。所以弘扬佛法要靠大家，各地组织一定要不断建立、不断完善，即使极个别重要人物离开了，菩提学会也不能受到任何影响。

我经常都会想：法王如意宝创建学院非常不容易，尽管他老人家是圣者，本性上不会有痛苦，但从显现上看，自学院初建直至今天，经历了无数风风雨雨、千难万险。所以法王的色身离开我们后，这六年来，我不能以其他方法报答上师，唯有一心一意地为学院做点事情。法王在清净刹土中，始终会以慧眼关注着学院，因而我报答师恩的唯一方法就是这个，除此之外，用金钱来供养上师也是不现实的。所以，即使法王已经离开了，但学院是非常好的佛教组织，有这么多出家人和居士，不能让它轻易解散了。倘若法王一圆寂，学院马上就解散，你们也不会有今天这样的学佛因缘。

因此，在座的道友们，一定要把弘扬佛法放在生命中最主要的位置上。有些人认为金钱最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为

树立佛幢 千秋万代

地位、名声最重要，每个人的价值观虽不相同，但我始终觉得，佛法如意宝在全世界得以弘扬，才是最重要的，这对人类的利益无穷无尽。因此，大家一方面要自己全力以赴地闻思修行，同时有了能力的话，应当竭尽所能地弘扬佛法。当然弘扬佛法需要诸多因缘，包括自己的发心力、共同的凝聚力等等，但只要有了这颗心，一切条件都是可以创造的。

以上是我强调的第一件事情。

第二件事情：我们以前学过的经论教言，不能像猴子掰玉米一样，学了新的就忘了旧的。现在有些人总是喜“新”厌“旧”，这种行为不太好。（我们学院这么多年来，每天念诵的都是一个。）近两年来，我给你们讲了许多有意义的开示，比如放生的功德、转经轮的功德、观音心咒的功德，以及吃肉的过患、喝酒的过患等，对此应该要长期学习，不是学过就不必再看了。这些内容，有些人并没有懂，不懂的话，就要不断地看，看明白后还要真正去行持。譬如放生，每年都不能停止；还有念佛法会，也不是刚开始积极地念几遍，过两三年就抛之脑后了。做人必须要稳重，否则，不管是佛教徒还是非佛教徒，干什么都不会成功。

包括以前学的《入行论》、其他上师传过的法，也不能随随便便忘掉。有些人今天学一个仪轨，明天见另一个上师就把这个仪轨扔了，然后跟着他去，过段时间没有新鲜感了，又把这个上师的法舍弃，再寻觅另一个新上师……这种人最终得到的是什么？只是最后一个上师的传承，但即便是这个传承，不久的将来他可能也会舍弃，这是不行的。虽然从世间角度讲，信仰都是自由的，你拜哪一位上师、接什么传承都可以，但最好不要天天换来换去，还是应该稳定下来，否则，最后将一无所获。

有些人因为思想比较复杂，或者受到各种文化冲击，常常没有方向感，这一点不值得赞叹。我个人而言，在学院呆了这么长时间，虽然听说过很多善知识，对他们的行为、成就、弘法利生也非常有信心，但我只是学我的，对自己的法已经很知足了，从来没有换来换去，最后让自己找不到方向。

当然，我也并不是让你们不要依止很多上师。你如果能观清净心，就像阿底峡尊者一样，那依止的上师应该多多益善，你一辈子依止多少，我都没有意见。但如果没有清净心，依止的上师还是越少越好。

要知道，我们并不是得个灌顶便马上成就

了，佛法还是要靠上师传讲，传完了以后，自己必须要实地串习。尽管禅宗、密宗的历史上，也有些弟子被上师敲一下，当下就豁然大悟了，但现在末法时代的众生，不一定是这种根基。所以，我们应把自己当作普通根基来对待，不要认为自己是真正的顿悟者，否则对修行不一定有利。

总之，希望大家不要一味地追求新事物，而把以前学的忘得一干二净。尤其是使用转经轮，应当成为你们的长期习惯，我不可能今天讲一次转经轮的功德，明天又讲一次转经轮的功德，讲了一次以后，你们就应在实际行动中去做。我看今天很多居士手里没拿转经轮，可能是你们觉得路上很重，或者乘飞机不方便，对此我也能理解，但你们在家里学习时，一定不要忘记用转经轮。

我以前也说过，法王如意宝接近圆寂时，在“极乐法会”上留下了四个教言：一、尽量守持一分戒以上的清净戒律（这一分戒主要指不杀生），假如一分戒也没有，就如同万物生长没有大地一样，一切功德就失去了所依；二、以自私自利心摄持的善法，功德不大，一定要发菩提心，为天下无边的众生获得暂时与究竟的安乐而行持善法；三、经常使用转经轮（不管是见

到它、接触它、忆念它，这个功德都相当大，我也翻译过这方面的教言。现在藏地、汉地的很多人，都会使用转经轮，听说有些人去商场买东西时，也拿着转经轮到处逛，很多人都用怪怪的眼光看他。但这样也挺好的，别人不理解不要紧，米拉日巴曾说过，他的苦行世间人不理解，反而认为很可怜，他觉得世间人也很可怜，为此唱了一首道歌）；四、诚心祈祷阿弥陀佛，发愿往生极乐世界（我最近在传讲《极乐愿文》，里面的内容非常殊胜，不知道你们感觉如何。有时候就像吃饭一样，我觉得很好吃的，别人却不一定这样认为）。希望大家尽量行持法王的这些教言。

同时，我们学院还有三个原则，一是清净戒律，二是团结和合，三是闻思修行。学院这么多人集聚在一起，目的就是这个，除此之外没有别的。倘若你没有清净戒律，正如刚才所言，一切功德无从生起，作为在家人，要有在家人的戒律，不能天天破坏别人家庭、偷盗财物、做非法事，每个人应该做个比较合格的居士；倘若没有团结和合，单位与单位之间、部门与部门之间，包括学会中人与人之间，也会经常互相争执、打架，故一定要修安忍心；倘若没有闻思修行，对自他不会有真实的利益。现在有些人说不需要闻思修行，只要上师传个窍诀，立即就会开悟，听起来倒很舒服，实际上会不会这么简单？我有点怀疑。尽管也不排

树立佛幢 千秋万代

除有这种可能，具足信心的弟子与真正成就的上师这两个因缘聚合时，只要上师的一个直指教言或简单话头，即可令弟子当下顿悟，通达一切万法，这种现象有是有，但对现在的普通根基者来讲，则务必要以次第性来修学，这一点很重要！

我对今天来的居士，大概就讲这么多，下面给你们念一些佛号和发愿文来种下善根：

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉宝髻佛！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉释迦牟尼佛！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉药师琉璃光佛！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉无忧最胜吉祥佛（药师七佛之一）！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉法海雷音佛（药师七佛之一）！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉法海胜慧游戏神通佛（药师七佛之一）！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉法海胜慧游戏神通佛（药师七佛之一）！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉金色宝光妙行成就佛（药师七佛之一）！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉等同恒河沙数如来！

顶礼、供养、皈依出有坏应供正等觉阿弥陀佛！

愿我乃至生生世世中，获得具足七德之善趣；
愿我出生立即遇正法，具有如理修持之自由；
愿我能令上师生欢喜，日日夜夜之中行正法；
愿我悟法后修精华义，彼生越过三有之大海；
愿我能为众生传妙法，成办他利无有厌倦心；
愿我能以无偏大事业，令诸有情一同成正觉。

生生世世不离师，恒时享用胜法乐，
圆满地道功德已，唯愿速得金刚持。

菩提心妙宝，未生者当生，
已生勿退失，展转益增长。

诸恶莫作，众善奉行，
自净其意，是诸佛教。

一切有为法，如梦幻泡影，
如露亦如电，应作如是观。

莲师心子降魔金刚尊，化现列饶朗巴游舞身，
多闻教证功德悉圆满，晋美彭措足下诚祈祷，
意续密义加持入心间，心意融合一味祈加持。

第十六节课

下面继续学习《大圆满前行》。

前面讲了八种无暇，说明人身的本体要具足闲暇——有空学法。而它的特法或必要手段，则是十种圆满，今天开始讲这个道理：

丁二（思维特法圆满）分二：一、五种自圆满；二、五种他圆满。

戊一（五种自圆满）分五：一、所依圆满；二、环境圆满；三、根德圆满；四、意乐圆满；五、信心圆满。

首先，以归纳性的方式阐述五种自圆满，正如龙猛菩萨在论典中所言："为人根足生中土，业际无倒信佛法。"略而言之，

（一）所依圆满：

"所依"指的是身份。假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘，故而所依圆满。

在茫茫无边的轮回苦海中，得到具修法机会的人身非常重要，否则，纵然佛已出世、佛法尚未隐没、善知识正在传授殊胜佛法，但因为没有得到人身的缘故，也绝不可能值遇佛法、得到甚深窍诀、懂得佛法教义。得一个人身极其困难，而今我们已得到具足上述八种闲暇和

下面十种圆满的暇满人身，应从内心深处感到欣喜。

身份对修法来讲相当重要。倘若转生于善趣的天界，享乐肯定远远超过人间。现在有些富翁认为，自己享受的是天人之乐，实际上并不是。天界的享受可谓用之不尽，不像人间，用完就没了。而且，在天界中生活，意念什么都会马上出现，比人快乐得多：想吃，美食就现在面前；想穿，只要一想，天衣就会出现；想禅定，稍微安住就入定了，不像有些人那样，想睡觉都睡不着，在床上翻来滚去，结果越来越清醒，起来要坐一会儿，又困……依靠五蕴之身，感受的痛苦层出不穷。而天人没有这些烦恼，快乐远远超过我们。不过他们缺少佛法，因此，贤劫千佛皆以人的身份成佛，从没有听说"这尊佛是以帝释天身份成佛的"、"那尊佛是以梵天身份成佛的"、"那尊佛是以遍入天身份成佛的"——可见，人身有非常殊胜的缘起。虽说天界也有极个别具特殊因缘者，偶尔能听到佛法，但他们只是得到法而已，对生死轮回有出离心、对无边有情生菩提心的，却很罕见。

因此，大家一定要想到，自己非常有福报，即生不仅得到人身，而且遇到这样的大乘佛法，一两百堂课的传承全部圆满，这种身份在其他

众生中有没有呢？根本没有。尽管饿鬼、非人偶尔有听法意乐，也想寻找善知识，但到了听法行列中，第一堂课来，第二堂课就很散乱了，他们的意幻身比人运动得快，一旦被外境诱惑，便会随之跑了，难以长期呆在一处听法，传承圆满的寥若晨星。其实，在任何善知识前，常有饿鬼种性的非人来听法，只不过我们肉眼看不见。这种现象，佛陀时代有，现在也有，即便是一般的辅导员或法师传法，也绝对有非人在听，这一点毫无疑问。但非人的传承跟人的完全不同，人的所依最适合闻法，故而，贤劫千佛均以人身成就，这方面有不共缘起。

我们得到这样的人身，就像《入行论》所说，是做梦也想不到的，非常值得欢喜。这样的人身之器，远远超过金银珠宝的容器，如果没有好好利用，甚至用它去造恶业，是非常可惜的。然而，末法时代的人往往如此，得了人身也不珍惜，不愿次第修持佛法，甚至有些上师传法也有问题。最近听说东北那边流传一种说法："不用修五加行，交六百块钱便可代替。"我听了以后，一方面很惊讶：前两年就有人这样宣扬，而今过了这么多年，物价一直飞涨，这个"加行费"怎么还不涨呢？另一方面，我也很不舒服，并不是因为有些修加行的人跑到

那儿去了，而是有些人听到这种说法，非常积极地劝别人："不要修加行，太累啦！那个上师的法特别简单，只要交六百块钱，什么苦行都不用，一弹指间就能让你证悟。你没钱的话，我来出。"甚至劝一些法师："您也去吧，我供养您钱。那个上师好慈悲哟，说磕十万个头多累啊，交六百块钱就可以。"真的，这些人特别愚笨。更可怜的是，很多人竟然蜂拥而至，原来修行很有次第，想认认真真把加行修完，结果也放下了。

现在很多人为发财而不择手段，虽然你想发财可以理解，但有些论调对他人的障碍很大，对整个藏传佛教极有影响。在藏传佛教中，不论是莲花生大士、宗喀巴大师、萨迦班智达、全知无垢光尊者、麦彭仁波切、法王如意宝，都提倡次第修行，劝弟众也是先把加行修圆满。《前行》中也说：在智悲光尊者、如来芽尊者的传承里，每个人都要磕十万头，念一千万莲师心咒。学院这里就有位修行人，好多年一直非常精进，至今磕了一千多万头。假如你为了化缘挣钱，统统诋毁这些善根，对佛教很有负面影响。如果单单为了化缘挣钱，出家人有出家人的方式，在家人有在家人的办法，末法时代人人各显神通，这不奇怪，但问题是，为了

自己的利益，以这种说法来摧毁修行次第，就不太合理了！

本来，我想以学院或个人的名义跟他谈谈，毕竟他这种说法前所未有。如果他真是大成就者，那宣传不必修加行，直接给弟子直指本性，我能理解，因为上师若非常利根、弟子又是特殊根基，不用修加行，通过直指本性而开悟，也有这种现象，昔日莲花生大士、布玛莫扎尊者即是如此。但那些上师们也并没有要求交"加行费"，六百块钱这个价码，不知是不是莲花生大士时代的定价？如果说要交钱，过段时间可能要涨价了，否则就不随潮流了！(众笑)

总之，我们非常谴责这样的说法，不管是谁，听了肯定不高兴，但高兴也好、不高兴也好，我当面都准备说。希望那些弟子好好观察，看看藏传佛教所有传承上师的传统里，有没有用钱代替加行的说法？也许是我们孤陋寡闻，但学习、研究佛法这么多年，翻阅过藏地诸多大成就者的传记，都没有见过这种观点。就我而言，藏地现有的历史，像《大圆满史》[2]、《红

[2] 《大圆满史》：全称《藏传佛教大圆满传承史》，是佐钦法王第七世转世活佛旦增·龙多尼玛仁波切历时四年完成的一部历史巨著。这本历史巨著全面叙述了藏传佛教宁玛派大圆满传承的本源、传承历史和大圆满诸传承上师的略传。

史》[3]、《白史》[4]、《青史》[5]、《敦珠佛教史》[6]、《赡部洲庄严论》[7]，及《龙钦宁提》、《布玛心滴》中对传承上师的介绍，全部都读过，但里面并没有要求：交钱就不用修加行了。

所以，大家身份圆满之时，到底该以什么方式来修法，一定要注意。希望你们能有次第

[3] 《红史》：藏传佛教蔡巴噶举派学者蔡巴·贡噶多吉著，成书于元至正六年（1346）。全书分4部分：一、印度古代王统及释迦牟尼事迹；二、中原各王朝历史；三、记载直至元末的蒙古王统、帝系；四、吐蕃王朝至萨迦派掌权的藏族历史。对吐蕃王统，以及萨迦派、噶当派、噶举派等的源流和世系有扼要记述；对噶举派中塔布噶举系的噶玛巴、帕木竹巴、止贡巴等支系的历史，也分别有所介绍。

[4] 《白史》：藏地大德根敦群培著。首次利用敦煌藏文写卷和汉文史料，系统研究和考证了藏文的产生、藏族的族源、地名、服饰、风俗等古代藏族的经济、政治、文化等问题，是一部论述吐蕃王朝芒松芒赞赞普以前西藏历史的史书。

[5] 《青史》：熏奴贝（童祥，1392—1481）撰，成书于明成化十二至十四年（1476—1478）。全书分15品，记述佛教传播历史。对公元978年以后佛教在藏族地区的复兴、众多支派的出现、各派的传承情况及名僧事迹，记载详赡，篇帙宏富，对历史人物的生卒年、生地及有关寺院等均有明确记录，援据古籍也予标明。1949年有英文全译本。

[6] 《敦珠佛教史》：又名《西藏古代佛教史》、《胜利王之鼓音》。是宁玛巴法王敦珠宁波车（1904-1987）所著，主要阐述的是宁玛巴的历史。

[7] 《赡部洲庄严论》：全称《宁玛十万续会通·赡部庄严》，贡钦·吉美林巴所著。传记中说："吉美林巴一生把许多精力放在了振兴佛教事业上。当时，旧译教法中的一些法门经过几百年的辗转流传已渐趋衰微，如不及时挽救，便有消亡的危险。过去许多法王、译师、班智达们呕心呖血建立起来的事业眼看就将毁于一旦，吉美林巴极不忍心。他出资组织人力物力，着手修缮敏珠林寺藏的所有《宁玛续部》经籍，将每函的前五页用五种珍宝调制的颜料誊写，其余的用墨写过，集成了二十五函。之后，又以缜密详尽的论述写出了《宁玛十万续会通·赡部庄严》，填补了宁玛续部没有目录和纲要的空白，彻底根除了因此而造成的许多不必要的误解和疑虑，为后来者修学提供了方便。"

性，比如人身难得，不是口头上说，而要发自内心地认为："我这个身份很难得，依靠这个臭皮囊，一定要修正法！"就像《入行论》所言[8]，把它变成无价之宝的如来身，千万不要造恶业。如果你有了人身，却依靠它无恶不作，不仅自己造罪，还给佛法带来危害，会非常可惜。而佛教世世代代秉持的良好传统，若被个别人损害了，就更可惜了。

不过，末法时代魔的力量很强，一百个人传善法，大家不一定能接受，而一个人传非法，无数人都趋之若鹜。由于世人的分别念与魔非常相应，故魔王加持的法与凡夫心理极其相合。是不是这样，大家也可以看看：听到阿弥陀佛名号，很多人不一定起信心，而听到引发贪嗔的流行歌，有多少人疯狂追随？一位法师讲《弥陀经》，在大城市里作宣传，来几千个人算不错了，而某个明星开演唱会，提前给他打广告，届时会人山人海、场场爆满，甚至有人当场昏迷不醒……有时看到这些电视画面，我心里一直想："哎哟，世人这么愚痴啊！原本这个世界就如梦如幻，再这样迷醉下去，就更不知方向了。"可惜世人完全不知道。因此，大家要注意

[8] 《入行论》云："犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身。"

这种邪魔的力量。

说这些，我并不顾忌什么，别人诽谤也无所谓。作为一个凡夫人，本来就是罪恶的本体，被别人说也理所当然。但为了佛法，看到不如法的、听到不如法的，有必要时不得不指出，不该只说好话。我们的人生很短暂，为了弘扬佛法，如果不付出，那绝不是大乘行者。

我们这里有很多法师，以后可能也会当方丈、传佛法，我只是有些担心：你们到那时会不会搞这些？会不会让传承上师们纯金般的清净传承，被自己的臆造分别念所染污？因此，大家务必要谨慎！

同时也希望：当个别群体中有人传出似是而非的种种“法语”时，你们应该擦亮眼睛，打开内心的智慧，再三观察其是非取舍。否则，有些众生非常愚痴，听别人说“这个很好很好”，就随波逐流、随声附和，十分可笑。你们好不容易找到了一条光明大道，这个时候如果失去方向，很可能一落千丈。

（二）环境圆满：

若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、证法，无法明辨取舍之理，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。

如果是没有佛法的边地，恐怕连皈依的机会也没有，但大家现在生于佛法兴盛之地，这是相当幸运的。同时，你们处的时代也很好，要是在六七十年代，汉地也好、藏地也好，佛法遭受了惨绝人寰的毁灭，倘若生逢那时，很多人不会有今天的善根。

给我传过许多法的金旺堪布，就曾说过：“法王如意宝和霍西的曲恰堪布，在整个色达，真是非常了不起的修行人。为什么呢？因为在六七十年代，很多人念观音心咒都特别害怕，但曲恰堪布每天至少看经书二十篇左右，一直没有间断过。而法王如意宝不但看经书，还冒着生命危险弘扬佛法。当时法王去放牧，弟子们也跟着到山顶去，找一些山洞偷偷听法，派人轮流在洞口放哨。我们附近的很多小山洞，都留下了法王当年最危险时传法的足迹。所以，即使在那种年代，这些大德对佛法的闻思也从没有停止，就这样从小一直到离开人间，以学习佛法、思维佛法、弘扬佛法的方式，完成了伟大的一生。”而金旺堪布自己，虽不敢说像他们一样，但在那个危险的年代中，也从来没有舍弃佛法。

可是现在学佛的人，稍微有点“风吹草动”，就怕得不得了，派出所来登个记，从此再也不

学佛了。听说去年有些居士在学习，突然有人来敲门，他们一个个惊慌失措，好多人都跑了，结果一开门——是来收水费的。其实，登个记又有什么？没什么可怕的！

我们这些人，学佛的因缘真的很顺，处在这么好的时代中，每天可以心无杂念，无忧无虑地闻思佛法。从学《入行论》到现在，大家共同学习那么长时间，其实也没有出任何违缘。只是有些胆小的人，稍有一点什么，就提心吊胆、草木皆兵，这种人不要说经历十年动乱，就算遇到一点点障碍，也会让他退转的。所以，我们有了圆满环境的同时，也要靠自己，要观察自己到底是什么样的根基？一旦时代变了，或社会风气变了，会以何种方式对待佛法？这是值得考虑的。

我特别喜欢看老修行人的故事，因为他们心里全是佛法，不杂世间八法，也不受政治、经济等社会因素的冲击，一心只想利益众生、维护佛法。藏地和汉地的有些老居士也很虔诚，在他们的世界里，除了佛法，并没有太多其他想法。可是现在新一代的修行人，整天为了钱财等奔波，虽说已经皈依了佛门，但学得不虔诚、不扎实、不深入。

因此，大家要再三观察："佛法在我心里到

底占什么样的地位？"以前的高僧大德为求法而历经千辛万苦，看到他们的行为，我们很感动、很惭愧，现在拥有如此良机，只要自己肯修行，外在的环境算很不错了。

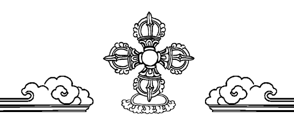
（三）根德圆满：

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。

在世间，有些人成了植物人，有些是残疾人，有些耳朵听不到、眼睛看不见、喉咙说不出话……由于诸根不全，他们想听法都很困难，无法全面、完整地接受佛法。就汉地而言，现在残疾人比较多，全中国大概就有八千多万[9]，我们没有转生其中，应该说很有福报。

对于这一点，不知你们思维过没有？但我经常这样想：佛法中说要诸根齐全，确实如此，否则，接受佛法的根若不具足，纵有一颗想信佛的善心，但心有余而力不足，许多方面无法堪能。我们如今以前世的福报，可谓诸根齐全，尽管有些人耳根听不清、眼根看不清，但基本上都有接受佛法的能力，不像极其可怜的残疾人，善根很难被开发出来。所以，大家理应懂得珍惜。

[9] 根据第二次全国残疾人抽样调查结果推算，截至 2006 年 4 月 1 日，全国各类残疾人总数为 8200 多万人，约占全国总人口的 6%。



（四）意乐圆满：

如果业际颠倒，就会为非作歹、无恶不作，从而背离正法，如今已对善法生起信解，因此意乐圆满。

有些人昔日是个好修行人，但因为恶知识挑唆，自相续被邪见染污，之后开始恶事做尽；有些人以前是精进的出家人，得过灌顶，守持出世间戒律，也当过一段时间的苦行僧，但后来因相续中恶业萌发，无力对治而还俗成家，为了生计而杀生、偷盗，造下的罪业罄竹难书……这些就是业际颠倒。对于这种人，我们只有深深叹惜：“他这辈子，恐怕佛陀来到面前也没办法了，因为连忏悔心都没有。”也有些居士，刚开始对上师三宝信心极大，后来却全部舍弃，甚至声称：“堕落就堕落吧，反正我从此不学佛了，要把所有法本烧掉！”让人听后胆战心惊。这些人由于太过愚痴，对因果取舍听都不想听，就像强盗不敢听法律一样。

因此，大家要常常祈祷上师三宝，千万不要产生这种邪分别念，如果生起了，宁可提前离开人间。我经常想：只要自相续不被可怕的魔控制，在正常情况下，相信即生中不会对三宝退失信心。为什么呢？因为我对三宝的信心不是口头上的，而是发自肺腑，就像深深明白

火是热性的一样，对佛陀的正确无谬、佛法的无与伦比，我心中也有非常强烈的感受，因此，这种信心一般不会变。

有些道友学佛时间不长，虽然已经出家，但出家也不见得有用。假如你见解不扎实，尽管剃个光头，可头发还是会长起来的。如果还俗了，只要三个月，头发就能跟在家人没什么差别。即便像汉传佛教中那样，头上有明显的戒疤，现在科技这么发达，肯定也有办法祛除，这些并不能限制你的一生，关键要看你有没有坚定的信心，有了坚定的信心，一生的修行才有把握。居士也是同样，现在有些人信也容易、退也容易，原因是什么呢？就是佛法没有深入自心。

所以，在目前，不论出家人还是在家人，当务之急是应将佛法传播于世。现在有些寺院很可惜——来旅游的人特别多，但法师从不提倡讲经说法。信众除了烧香拜佛，也不求学佛法的道理，只是结一个善缘而已，如此一来，佛法不可能融入心底。因此，寺院应该多造一些讲堂，用于讲经说法。当然，光有个特别好的讲堂，却始终没人讲法，或一个月只讲一次，也有点可惜。如果我有能力住持寺院，就先盖一座讲经楼，让它每天都有讲经说法。我能讲

的话，就自己讲；自己不能讲的话，就请有佛教水平的人天天讲，令来自各地的人都能懂得佛法。

否则，现在很多人连基本的佛理都不懂，甚深的道理更不用说了。昨天我看了一张光碟，是位非常出名的法师讲经。他讲的过程中，遇到一个破四边生[10]的教证，解释了十多分钟，结果我笑了十多分钟，就没有再看了。现在真的非常稀有，包括法师都不懂佛法，当然这也是个别现象，并不是所有法师都不懂。他自己说："这个太深了，很难懂。"其实这并不是那么难，只要自己交代清楚，有点文化的居士和大学生，都能弄清楚怎样破自生、他生、共生、无因生。可惜他完全解释反了，这样一来，很多道理就说不过去了。

假如没有受过佛法教育，有些人认为自己的说法很对，但实际上并没有触及佛教的真意。所以，对空性也好、因果不虚也好，请"专业人士"来讲很重要。当然，不是穿了出家衣服就成了专业人士，而必须要在正规的佛教团体中受过培训。否则，有些法师对佛理一知半解，却以偶尔的因缘出了名，于是人人慕名而来，

[10] 四边生：自生、他生、共生、无因生。

觉得哪怕跟他拍个照也三生有幸，他讲的话肯定百分之百正确，大家都专心致志地谛听，可是——有一个感觉，不说了！

以上讲了意乐圆满。这种意乐，要完全明白佛法的道理才不易退转。

（五）信心圆满：

若于信心的对境——佛法生不起诚信，那内心也不能转向佛法，而如今自心能够转入正法，所以信心圆满。

若对佛法至高无上的功德有所了解，必定会生起恭敬心。世间人也是如此，譬如有两个大学生，一个品学兼优、德高望重，另一个人自愧不如，就不得不恭敬，除非他蛮不讲理。同样，在所有的万法真理中，佛法的教义无与伦比，如果我们内心中深有感触，那时就会对它起信心。

当然，起信心的前提也要前世与佛法有缘。倘若没有缘，即使它千真万确，无法用任何道理驳斥，他还是不起信心。就像有些大学生、知识分子，人品和素质都很不错，可是一提及佛法，他就一句："我不信这一套！"问他为什么，回答是："因为我不信。"这种心态如今比比皆是。所以，要起信心的话，前世的因缘不可缺少。

佛法虽然殊胜，但没有信心也无法趋入。而在座的各位肯定有信心，否则，不可能来这里学法。有时候我想：我们这边这么多出家人，缘分还是很好，不然，从你们小时候受的教育，以及父母、家庭、邻居、朋友的周围环境来看，的确很难学佛。不像藏地，大家都信佛、念佛，生在这样的环境中，学佛也容易。而你们没有这种环境，善根仍能苏醒过来，有出家的，也有受居士戒的，确实是有因缘、有信心，否则，也不可能进入这个门。

当然，光有信心还不够，一定要依靠信心把人身用在佛法上。藏地非常伟大的大成就者荣敦秋吉，临圆寂时给弟子留了两个教言："希望大家从此之后，白天认真地闻思，晚上精进地修行。"说完便安详示寂了。上师如意宝对此经常引用，说："在白天，你们要认认真真地辩论、讨论、听课、讲课，跟道友共同研讨佛法，在有智慧的人面前，掏出自己的邪分别念进行剖析，以遣除一切恶念和疑惑；晚上比较清净时，要对闻思的内容进行观想。"这是传承上师的教言，我们也应以这种方式度过自己的一生！

概而言之，上述的五种圆满——转生中土、诸根具足、获得人身、业际无倒、以信心趋入

佛法，是观待自身方面要具足的，因此称为五种自圆满。你们也观察一下自己，看具不具足这五个条件。在座的道友应该说都具足，为什么呢？因为假如一者不具足，就很难坐在这里。例如，你若没有信心，则没有趋入佛法的缘分；若转生于边鄙地方，一生遇不到佛法，则无缘懂得佛法。

特别是环境，诚如刚才所言，当今最适合学佛法。就拿我来说，六七十年代结束之后，那时有佛法可学，我也比较年轻，二十多年来，学佛的政策、气候比较平稳，没有发生大动乱，所以，学习佛法一直很正常、很圆满。尽管有时也会遇到违缘——今天心里不舒服，明天身体生病，后天感冒咳嗽、拉肚子……但这些是小问题，总体上一切都很好。要知道，学习佛法不要说这么长时间，哪怕一辈子只有五年十年，也相当难得。遗憾的是，现在世人追求的不是这个！

以上总述了五种自圆满，下面再进一步广讲：

己一、所依圆满：

要想如理如法地修行正法，转生为人是必

备的先决条件。如果没有得人身，那三恶趣中最好的要算旁生了，可是居于人间的那些旁生，无论被认为形色美妙、价值昂贵等有再多优点，但对它说："你只要念诵一遍嗡嘛呢巴美吽，便可马上成佛。"它也肯定听不懂，就算你说话再有分量，它耳朵动都不动，全然不解其意，更不能说出一字一句。

当然，佛法的加持不可思议，旁生听到法之后，虽然不懂，却可依此功德转生善趣。在汉地历史上，旁生闻法而转为人身的公案不胜枚举。比如，东晋后年，济南的兴国寺有位大通法师，他日日读诵《法华经》。念经时，关房前天井边上，有一条白颈蚯蚓，法师诵经三年，它也听了三年。一天，有个小沙弥用锄头锄草，无意中把它身体切成两段。小沙弥很懊悔，掘些土来埋了它。这蚯蚓因听闻《法华经》的功德，死后转生为人，后到寺院出家。虽然他目不识丁，却能把一部《法华经》倒背如流，早晚一有空闲便诵经，三十余年勤勤恳恳。后来他听说大通法师坐化了，自己也动了往生的念头，于是在空谷法师座下圆寂，并示现种种瑞相。

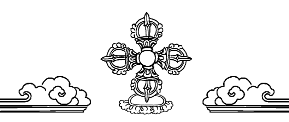
还有些旁生，是诸佛菩萨的化现。明朝有位读书人，他养的一只白鹦鹉，天天早晨诵持

观音菩萨圣号、白衣神咒，并能背《归去来辞》、《赤壁赋》及李白的诗。有一天，它告诉主人说："我从西方来，还从西方去。"当天晚上，便安然往生了。《释尊广传》中也有这类故事，像观音菩萨化现的玛哈巴拉（骏马王）、佛陀因地化现的若和达鱼等，都是佛菩萨以动物形象来度化众生。

据说，唐朝还有只鹦鹉过午不食，只要是过了午的食物，从下午到晚上它看都不看一眼。（曾有个居士对我说："受八关斋戒好痛苦，我要饿死啦，饿死啦！"只是一个下午，也没那么严重吧！但他可能习惯了吃东西，一直不断地喊饿。我说："饿鬼十二年都吃不到东西，你好好观想一下。""观想不起来呀！饿得不行了——"）那只鹦鹉听人说《阿弥陀经》中有它的名字[11]，更有信心了，整天不停地念阿弥陀佛名号，非常非常精进。一日它突然憔悴而不快乐，驯养的人知道它寿命将尽，于是敲引磬助其念佛。每击磬一次，它念一声阿弥陀佛，等到十声念完后，便安然而往生了。宋朝时，还有八哥念佛往生的。藏地历来也有许多类似的故事。

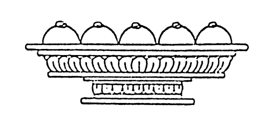
历史上记载的这些旁生，自有其奇特因缘，

[11] 《阿弥陀经》云："彼国常有种种奇妙杂色之鸟：白鹤、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟……是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。"

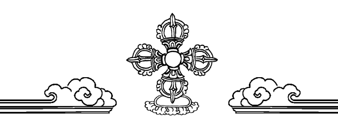


但此处华智仁波切的意思是：一般来讲，旁生的确非常愚笨，让它修行、闭关、做出世间善法，根本行持不了。而我们人，就算是最差的，即使不能长期守戒，守一天的八关斋戒也没问题；就算念不了很多咒语，念一万遍金刚萨埵心咒也应该可以。起码人有这样的优越性，而旁生一般没有。纵然是世人眼里最昂贵的旁生，就像藏獒，有的甚至叫价4000万人民币；以前日本人从美国花1000万美金买了一只狗；1971年，美国某动物园以25万美元买走一对大熊猫……这些旁生看似价值连城，实则一句观音心咒也不会念，有意义的善根也不会做，甚至马上就要被冻死了，也只能低头忍受，坐以待毙，不会想任何其他办法。如果是一个人，无论多么脆弱，最起码也知道去岩洞或树下捡柴生火、烤火取暖。但是作为旁生，却连这种能力也没有，更何况说生起修法的念头了。

而天人等虽然身体美妙绝伦，却不能成为别解脱戒的合格法器[12]。所以，他们的相续也不具备获得圆满佛法的机缘。



[12] 别解脱戒，必须要以出离心为基础。但是天人贪著妙乐，恣情放逸，无法生起出离心，故而不能受别解脱戒，不能成为别解脱戒的法器。



第十七节课

这部《前行》的法义，我每天介绍的内容不是很多，讲的篇幅不大，你们可有充足的时间好好思维。它不像理论性强的法，需要通过剖析、研讨、辩论来领会，而是只要认真地思维，过后进行修持，即可体会到其中奥义。所以，我讲《前行》可能稍微久一点，以便大家有足够的时间思维，如果没有思维，想真正获得利益很困难。在听受的过程中，希望不要生厌烦心。凡夫人常常喜新厌旧，今天传个法，明天再传一个，就觉得有新鲜感，但若长期传一部法，时间久了就不愿意听了，这一定要注意！

还有一点要注意：这个因缘很难得，希望大家把这部法尽量听完、学完。这次我传讲的方式跟以往不同，以往讲《前行》时，因为时间关系，匆匆就念过去了，像念传承一样，里面的甚深意义没有阐明。其实，不管讲法还是听法，应当多花些时间慢慢来，比如对一个教证，要反反复复阅读、反反复复思维，把它的含义印到心中，之后再做进一步串习。

我们人身很难得，遇到这么好的法，就该

从头到尾认认真真学一遍。作为讲者，我开头这样发愿，但愿也能保持到末尾。否则，开头的时候，几行字也要讲一两节课，最后的时候，又几篇几篇地念传承，这样就不负责任了。其实也不必赶什么进度，只要日日在闻思修的气氛中度过，就是人生的一种快乐。世间的快乐很多，但我认为，最大的快乐是闻法和讲法，其他世间行为都没有实义。在座的道友既然来修行，也应把闻法和学法摆在第一，要以强烈的渴望和希求心谛听。

今天讲环境圆满——转生中土。到底什么是中土呢？下面作详细解释。

己二、环境圆满：

所谓的中土，可分为地界中土与佛法中土。

（一）地界中土：

通常而言，南赡部洲中央的印度金刚座，是贤劫千佛成佛的圣地，它远离四大损害，甚至空劫也不会毁坏，宛如空中悬挂的桶般一直存留，中央有菩提妙树作严饰。以金刚座为主的印度所有城市，被称为地界中土。

所谓“南赡部洲”（阎浮提），在不同的传记和历史中有不同解释：有时把全世界称为南赡

部洲；有时以整个亚洲来解释；还有一种说法是，只有印度是南赡部洲。这里指的就是印度。而印度金刚座的位置，历史学家有不同说法，但现在普遍认为：佛陀成道之地——菩提伽耶，为印度的中央，金刚座正位于此。

那么，为什么名为金刚座呢？据《大唐西域记》记载[13]，贤劫千佛在成佛之前，皆要坐于此处入金刚三摩地，摧毁三界的烦恼障和所知障而大彻大悟，由于入金刚定的缘故，此地称为金刚座。另外，还有一种原因是，即便在空劫时，此地也不毁坏，像悬桶般挂在空中，犹如金刚一样坚固，因而叫做金刚座。

空劫时金刚座为何仍不坏呢？智悲光尊者于教言中说，曾在须弥山中央，有位仙人叫饮酪，他长时修善，临终时发愿：愿整具身体化为不坏金刚。因其行善与禅定之力，死后果真达成所愿。于是天人将他的尸体带到天界：脚骨被帝释天做成宝剑；肋骨被大自在天做成短矛；臂骨被遍入天做成宝轮。在制作兵器的过程中，大量金刚粉末掉入下界，落在印度中部，使该地变成桶状的金刚，“下极金轮，上侵地际，金刚所成，周百余步”。

[13] 《大唐西域记》云：“贤劫千佛坐之而入金刚定，故曰金刚座焉。”

我以前学《前行》时也有疑惑：“空劫时，三千大千世界毁于一旦，金刚座怎么还能悬挂空中？”其实原因有二：一、因为它是金刚所成，坚硬无比。天人用之做成的兵器无坚不摧，跟非天作战时，不用则已，一用就能摧毁对方的一切兵器，而不为一切兵器所毁。二、是仙人不可思议的发愿力所致。大家知道，中阴法门里说[14]，中阴身在云游各方时，除了不能穿行母胎与金刚座，山河大地乃至器世间万物皆能穿行无碍。究其原因，不能穿行母胎，是因众生的业力所系，一经入胎就无法出去；不能穿行金刚座，则与仙人的发愿力有关。

或许有人问：“既然金刚座不被劫坏，那它会不会变成常法？”不会。此处所说的意思，并不是它永远不毁坏，只不过是时间长久，或许数劫中不坏，而不是说一直常有。如果是常有，它最初就不可能由因缘而成，最终也将永远存留于世。当然，金刚座的坚固，确实超过世间其他的坚硬物体，不会几百年、几千年就毁坏了。像现在水泥建的经堂，只能保证五十年、一百年，任何施工队都不敢承诺两百年不

[14] 中阴法门云：“嗟，善男子！所谓‘具足无碍之力’，是谓汝身之功德。而今汝已消尽质碍之身，故可任意穿越山河大地、房屋木石、岩壁洞穴。汝今已完备此种无碍穿行之力，唯除母胎、金刚座无法穿行而过，除此之外，穿山越洞之力汝亦任运具足。此乃进入转世中阴之征兆。”

坏。并且，许多材料很不牢固，只要遇到地水火风的违缘，马上可以摧毁。

而印度金刚座，贤劫千佛都要在那里成就。千佛中的前四尊（包括释迦牟尼佛），已经在那里成佛了，未来从弥勒佛开始，还有九百九十六尊佛也将在那里成佛。法王在金刚座造的《愿海精髓》中发愿道：“玛嗡南珍格嘉格杰哲，央德温仓嘉沃策敦才，达德雅庄涅内巧德杰，拉钦春利贝沃特托效[15]。”意即未来九百九十六尊佛来此刹土成佛时，愿我变成他们的侍者，广弘他们的伟大事业。所以我们每天发愿时，也应发愿将来在那里成佛，即使以后得了圣者果位，也要发愿在其他佛面前闻法，做他们的侍者。

在印度金刚座，藏地尤其是宁玛派的高僧大德，每年12月会举办一个隆重的祈愿大法会。你们以后去印度的话，千万别忘了朝拜金刚座。个别人以前也去过，回来后就给我带菩提树叶，一个人还说：“这叶子是从那边偷来的，供养给您！”因为印度政府规定：菩提树叶受保护，不能随便摘采[16]——不知他是怎么“偷”来的？有

[15] 汉译：未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，恒时随行愿成胜弟子，愿获广弘事业威猛力。

[16] 考虑到菩提树在佛教中的神圣地位，印度政府对其进行了最严密的安全保护措施，包括设置围栏隔离、任何人不得采摘树叶，砍折树枝再到别

时候好多人在下面等一天，尤其是秋天，风一吹过，大家就在树底下抢落叶。

这棵菩提树非常大，枝繁叶茂，但并非当年佛陀成道时的那棵。据历史记载，菩提树曾有几次被毁：

1、阿育王尚未信佛时，信受外道毁佛遗迹，派人砍伐此树，令婆罗门焚烧用以祭天。谁知烧到半途，出现了奇迹——烈火中突然出生两棵菩提树，树叶茂盛青绿。阿育王目睹奇事，深自悔过，当即用牛奶灌溉菩提树根。第二天，菩提树竟完好如初。此后阿育王常亲自供养，乐而忘归。

2、阿育王的王妃素来信仰外道，问大臣阿育王天天去哪里，大臣据实以告。王妃迁怒于菩提树，就派人半夜砍了树。第二天阿育王去，见到树被伐，内心非常悲伤，又再祈请，以牛奶灌溉，不日又长回原状。

3、后来有个国王，也破坏佛法，砍掉菩提树，一直掘到见泉水。阿育王的后裔又用牛奶浇灌，经过一晚，树又复生。

至于今日我们看到的菩提树，是阿育王的

处种植更是被严格禁止。菩提伽耶所在的官员表示，菩提树上一次被砍伐至少在 30 年前，当时是在宗教界人士以及植物专家的监督下进行修剪的，主要目的是通过修剪阻止其不正常生长。

女儿（也有说妹妹，即僧伽密多比丘尼）在原树上分了一枝，移植到斯里兰卡。长成之后，正逢印度被回教侵犯，毁坏了原先的菩提树，他们又从斯里兰卡的树上取下树枝，于印度金刚座种植成活，直到今天。菩提树虽然饱经沧桑，但它的“血脉”仍不断生长。这棵菩提树，经论中讲了它的许多功德，比如见到后生起菩提心，接触后生起大慈大悲，等等数不胜数。

总之，这里主要介绍的是，印度金刚座是地界中土，因为千佛在那里成佛。同时，以金刚座为主印度圣地的所有城市，如《毗奈耶经》中提到的鹿野苑、广严城、王舍城等，也被称为地界中土。从这个角度而言，藏地、汉地全是边地。

（二）佛法中土：

所谓的佛法中土，是指佛陀教法、证法的所在地，尤其要有讲经说法、闻思修行，以续佛慧命。

当然，这个问题有各种说法：有人认为《无量寿经》的所在地是佛法中土；有人说凡有寺院就叫佛法存在……但实际上，真正的佛教是闻思修行，光凭一部经典就说是佛法中土，恐怕无法成立。假设一个城市里谁都不信佛，即使信也是表面上的，但那里有几本《无量寿经》，

这算不算是佛法中土呢？我觉得很困难。只有教法、证法兴盛不衰，才是佛法中土，而无有此二者的地方，只能是边地。

拿印度来讲，自佛陀出世以来，直到佛法住世期间，它既是地界中土也是佛法中土，因为那里是佛陀成道之地，也是佛教存在之地。但是，在华智仁波切住世的年代（1808—1889年），印度金刚座被外道所占，佛教似乎销声匿迹，几乎变成了边地，不再是佛法中土。

以前我们去印度时，当地人说50年前佛教的确被回教毁坏，金刚座被英国占据50年之久，才交还印度政府。虽然这种说法在可靠的历史中没有看到，但印度曾被回教占领，倒是事实。根登群佩在《游国记》里说，有位居士叫达玛巴拉，他冒着生命危险，保护金刚座周围的佛殿、佛像、佛塔，包括菩提大塔，逃过一劫，同时也苦心维护鹿野苑等圣迹。回教毁灭了印度整个佛教，当时佛教的受迫害程度，鹿野苑佛教博物馆里面目全非、残缺不全的佛像，都足以见证。

回教军队在印度灭佛的严重，堪比藏地、汉地的文化大革命。“文革”期间，佛教遭受的毁坏触目惊心，现在有些人说那时如何好，其实到底好不好，老人们应该心里有数。像藏地，

几千座寺院基本消失了，佛像扔到河里，经书统统烧毁，包括在我家乡，出家人全部还俗了，寺院的经堂也烧了，僧人的寮房只剩下残垣断壁，此外什么都没有。那时我还很小，天天趁放牦牛的机会，用手或锄头去那些墙根下挖，偶尔能挖到一些残缺的佛像、佛经。记得有次我挖到一张唐卡，心里高兴极了，老远就放声大叫：“我找到佛像了！我找到佛像了！”兴奋地拿回家——结果被家人打了一顿。他们说：“形势这么严重，你还敢这样大喊，不怕被邻居听到了！”他们特别害怕出事，把我教训得很厉害。

那时的印度也是这样，由于回教的摧残，佛教几乎隐没了。如今佛教之所以如此兴盛，无不归功于藏地大德的入驻。这些大德五几年时流亡印度，在那里建寺院、培养僧才，专心弘扬佛法，兴盛了那里的大乘佛教。所以，印度自己也承认：是藏传佛教为他们国土增添了辉煌。同时，斯里兰卡、缅甸的极少数比丘，也到那里弘扬小乘。而印度本土的原始佛教，基本没剩下什么，现在更多的是回教等其他宗教。有了太多宗教，争斗也就在所难免，在那里，宗教之间的冲突异常激烈，故而，印度常有报道：“这个殿堂被烧毁了”、“那派教徒与这

派教徒混战了”……总之，印度本土信佛的人不多，在金刚座、鹿野苑烧香礼拜的，大多不是当地人，你们去朝拜过的就看得出来。所以，藏地大德们的施主，很少是印度人，而供养往往来自台湾和美国。

以上讲了印度是否为佛法中土。下面开始通过历史分析雪域高原——藏地，以令我们了解藏地佛法的兴衰历程。

对于藏地的历史，可能有些人不一定重视，但我认为，还是应该了解一些。现在很多对藏民族佛教和历史的介绍，里面掺杂着种种因素，我们虽不参与这些，但最关键的是，作为一个佛教徒，理应关心佛教历史。像我，虽说生长在藏地雪域，但非常重视汉地佛教，时常翻阅净土宗、禅宗、天台宗的历史。甚至我去一些地方，也会对当地寺院的住持询问半天："这寺院最初是哪位大德建的？至今已有多少年了？……"一一都想了解。通过别人的历史和经历，对自己有非常大的利益，能发现许多值得学习的地方。同样，对于藏地雪域，你们也应当有所了解，并好好分析它是边地还是中土。

藏地雪域这片土地，在往昔佛陀出世时期，人类寥寥无几。佛曾于经典中授记："红面罗刹之地，未来湖泊渐渐消退，有人类产生之后，

佛法将在那里弘扬。"不过，当时藏地几乎没有人类，佛教也未得以弘扬开来，故被普遍称为"边鄙藏土"，这种说法在《阿底峡尊者传》、《莲花生大士传记》中随处可见。因此，那时的藏土还是边地。

后来，猕猴禅师和罗刹女交配之后，藏地人类开始逐渐繁衍。（当然，这段历史有种种说法，但今天不是历史课，所以我不广说。本来，我对历史的研究还是有一套，因为读师范时我的专业是藏文，天天读藏族的历史，尤其在藏地人类方面，还是翻阅了许许多多资料，了解得比较多一点，那时也很关心这些。但人就是这样，随着年龄的增大，年轻时对历史、因明、诗学有兴趣，现在却想多了解修行。不管怎样，大概知道一些人类历史还是有必要。现在许多介绍雪域的光碟、书籍，讲得比较多，但有时讲得太过分。有些学者和记者不懂佛教的神秘，遇到一点甚深道理，就用自己的语气来改造，致使原本的真实性都扭曲了。我们有时看电视、看光碟，总有种不真实的感觉，这是佛教徒看非佛教徒写的历史所感觉到的那种"不合理"。）有了人类以后，许多圣者化身的国王、大臣纷纷应世，在藏地高原弘扬佛法、度化众生。

藏地的漫长历史如果一一翻阅，就会发现，它跟其他地方的历史演变大不相同，政治、军事、科技、文化等虽大同小异，但在利益众生和弘扬佛法方面，还是相差比较大，并不是像

现在有人演的那样——国王松赞干布杀牦牛。从历史上看，历代这些国王对佛法的贡献极大，不说其他，单就弘扬佛法而言，我们真的非常感激。

关于藏地最初的国王，种种说法不尽相同，但一般而言，首先是天赤七王、上丁二王、地上勒六王、地德八王、赞王五代，赞王五代中最后一位叫拉托托日年赞，即第二十八代藏王。据有关历史记载，拉托托日年赞是普贤菩萨的化身，他在位期间，《百拜忏悔经》和神塔小像印模[17]从天而降，落到王宫顶上，这标志着正法的开端。

不过，许多藏文史籍在记载这段历史时，有一定的差异。比如，《红史》等藏文史书说：在王宫之顶层，沿着阳光而降下了三宝所依，国王和大臣很惊讶，打开后没人懂得此为何物，这时空中传来一个美妙的声音："你们现在暂时不懂，但只要以清净心好好供奉，再过五个朝代，自会有人懂得它的含义。"这样授记以后，国王把它当作圣妙的神秘物来对待，并虔诚供养。

而敦珠法王《藏密佛教史》等史书中说[18]：

[17] 印模：刻有小佛塔或小佛像的模板。

[18] 如《青史》也记载："伦巴班智达说：由于当时苯波（苯教徒）意乐天

神秘物降于王宫上，是苯波教的说法，不符合实际。历史的真相是，当时印度来了两位班智达和一位译师，将《宝箧经》、《六字真言》、金塔等亲手交给藏王，并嘱托道："再过五代之后，将有懂得此物的人出世。"——尽管说法不同，但不管怎样，藏地公认拉托托日年赞时代是佛教的开端，那时王宫中出现了三宝所依[19]。

拉托托日年赞的年代，大致是汉地东晋时期，然而也有一些分歧：觉囊派的多罗那他，在《印度佛教史》[20]中说，拉托托日年赞与世亲论师同一时代；根登群佩在《白史》中说，世亲论师的弟子陈那，与松赞干布[21]同时。若是这样，差距就比较悬殊了。藏地其他史籍中也有不同说法，但无论如何，肯定是在唐朝以前。

拉托托日年赞是藏地非常了不起的国王，他 13 岁继承王位，60 岁得到三宝所依。后对玄秘神物恭敬供养，依靠三宝加持而返老还童，变成 16 岁童子身，又住世了 60 年，因此活到

空，遂说为从天而降，实际是由班智达洛生措（慧心护）及译师里梯生（李提斯）将这些法典带到西藏的。藏王不识经文，复不知其义，因此班智达和译师也回印度。这些说法比较为正。"

[19] 拉托托日年赞的王宫，至今在拉萨一带仍有遗址。

[20] 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于 1608 年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

[21] 拉托托日年赞，是公元 4 世纪的人；松赞干布，是公元 7 世纪的人。

120 岁。

过了五个朝代后，大悲圣尊观音菩萨化现的国王松赞干布应世。他住世期间，有两位极了不起的大臣，其中之一是囤弥桑布扎（另一位是嘎尔东赞）。囤弥桑布扎 13 岁被派往印度求学，与他同去的很多青年，到了尼泊尔时，因难以适应当地气候，先后死的死、逃的逃，最后只剩下囤弥桑布扎一人。他前往印度依止了“第一班智达”天明狮子上师，专心学习因明及梵文。学成返回藏地后，遵照松赞干布的意愿，对梵文字母作取舍，创立了前所未有的藏文[22]，结束了藏地无有文字的历史。因此，囤弥桑布扎被称为“藏文创造者”，有历史说，他是文殊菩萨的化现。

（现在藏地许多年轻人，由于教育的原因，不认识释迦牟尼佛、文殊菩萨、观音菩萨，却信仰囤弥桑布扎，知道他的《文法三十颂》等，甚至在很多老师和知识分子的心目中，囤弥桑布扎就是释迦牟尼佛。前段时间，有人说学校不能挂佛像，原因是小孩从小不能有信仰，但很多老师认为，囤弥桑布扎的像可以挂。对此，双方

[22] 他以梵文 50 个根本字母为样本，结合藏语言特点，创制了藏文 30 个根本字母；从梵文的 16 个元音中，造出 4 个藏文元音字母。还从梵文 34 个子音字中，去掉了 5 个反体字、5 个重叠字；又在元音中补充了元音啊字，补充了梵语迦、洽、稼、夏、啥、阿（音译）等 6 个字，制定出 4 个母音字及 30 个子音字的藏文。

展开了激烈辩论——有些领导说：“这不行，因为囤弥桑布扎是佛菩萨。”下面的人则反驳：“那孔子和孟子的像也不能挂，他们也是佛菩萨的化现。”大家说来说去，最终的结果是：囤弥桑布扎的像可以挂，孔子、孟子的像也可以挂。

如今，很多年轻人把囤弥桑布扎的像戴在脖子上，有些中学、大学的老师则挂在床头，平时点香供养，就像南方人信观音一样。的确，若不是他开创文字，藏人永远无法摆脱文盲的命运。）

囤弥桑布扎到印度去，历经了千辛万苦，终不负众望，使藏地没有文字的历史得以告终。他从印度回来后，在国王面前自豪地唱道：“您，像太阳一般的国王，大臣如繁星般众多，但像我这样贡献极大的，却独一无二……”国王也由衷地感谢他。他不但创立了文字，还从印度求得佛法，国王都在他面前恭听。当时他翻译了二十一种观自在经续，如《十一面观音经》、《妙法莲华经》、《白莲花经》、《千手千眼陀罗尼续》等，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物[23]——《宝箧经》、《六字真言》等翻译成藏语。

后来，国王依靠大显神变，及大臣嘎尔东赞（金刚手菩萨化身）随机应变的护国策略，迎娶了汉地唐朝的文成公主、尼泊尔的赤尊公主为王

[23] 玄秘神物：在第二十八代藏王拉托托日年赞时，有物从天降，内有《宝箧经》、《六字真言》、《诸佛菩萨名称经》和一座金塔，人无识者，因名之为玄秘神物。

妃。在聘婚的过程中，嘎尔东赞遇到了汉地唐太宗[24]和尼泊尔王室的诸般为难，但他的点子很多，依靠无比的智慧，使所有难题迎刃而解。因为做事能干，国王非常重用他，当时国内军事、经济、国防等都离不开他的协助。因此，在佛法方面，囤弥桑布扎的功德最大；而世间法方面，嘎尔东赞首屈一指、无人能及。

他迎娶的两位公主，都是度母的化身：一位是忿怒度母（赤尊公主），一位是寂静度母（文成公主）。与此同时，也将堪为吾等本师代表的两尊释迦牟尼佛像[25]等许多三宝所依，迎请到了藏地。（本来，“觉沃佛”是汉地皇宫里的三宝所依。但嘎尔东赞极其聪明，甚至有说法是：他知道文成公主虔信三宝，之所以迎娶公主，就是想得那尊佛像。）

当时，高僧大德（另说是文成公主）观察地形了知：整个藏地状似仰卧的魔女，她胸口处有一个大湖，若不填上，佛法将来必受种种影响，

[24] 相传唐太宗曾经“五难婚使”。五件难事之一，就是要使者认出百匹母马与百匹驹马的母子关系。据说嘎尔东赞运用藏人丰富的牧畜经验，将母马和驹马分别圈起来，并暂时断绝驹马的饮水和草料，过了一两天之后，把母马与驹马同时放出马厩，顿时出现了母觅子、子寻母、母子偎倚一起的动人景象。嘎尔东赞就这样地一一解决了五个难题，唐太宗十分高兴，允许他迎娶文成公主入藏。

[25] 赤尊公主带的是佛陀 8 岁等身像，今在拉萨小昭寺中供奉；文成公主带的是佛陀 12 岁等身像，又称为“觉沃佛”，在拉萨大昭寺供奉。而印度菩提伽耶，佛陀成道菩提树下金刚座处的正觉大塔内，供奉着佛陀 35 岁等身像。世上只有这三尊释迦牟尼佛等身像。这三尊像是佛陀在世时，按照佛本人形象塑造，并由佛亲自开光加持，见此像与亲见佛陀没有区别。

但若要填湖，必须由白山羊背土。这山羊据说也是菩萨的化现，嘎尔东赞牵其从远处背土，一路上经过了许多地方。在我家乡炉霍，就有嘎尔东赞过夜之处，他牵山羊饮过的泉水，如今成了神泉——喝了即可不生病，生病了也可马上恢复，有时还能治愈癌症。（母亲说，在我很小很小的时候，有次病得很厉害，又没钱看病，为了救我的命，母亲连夜赶路，好几天才到那里，让我喝那个水，病果然好了。所以，每当我路过炉霍看到那口泉，都会感激地想：“我的生命，是靠它得以延续至今。”）嘎尔东赞的足迹哪里都是，包括塔公、鸡足山等，有许多加持过的地方，为后人留下了不可磨灭的历史象征。

白山羊背土填湖之后，在上面修建了大昭寺，镇住魔女的胸口；同时还在魔女的四肢上，分别建了镇节寺[26]和镇肢寺[27]等八座寺院。由于这些寺院切中要点，使魔女不能站起来，故佛法可于藏地永存不灭。后来国王又建了大大小小、数量可观的寺院，自此正式开创了正法的轨道。

[26] 镇肢寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肩部和臀部。即运如昌珠寺、也如藏章寺、布如噶采寺、如拉准巴江寺。

[27] 镇节寺：西藏地形为魔女仰卧状，松赞干布时建四座寺庙，以镇压魔女肘部和膝盖。即工布布楚寺、洛札孔迁寺、绛真格杰寺、绛札冻则寺。

我经常想：缘起真的不可思议！高僧大德的慧眼也不可思议！并非我是藏族人才这样赞叹，而是事实证明了一切。虽然经过多年的风风雨雨，但藏地佛法始终历劫不衰，僧人们的闻思修行、老百姓内心的虔诚、寺院的宗教生活、藏区的全民信教，乃至藏传佛法为全世界带来的巨大利益，都足以印证当时观察的准确性。

不仅如此，那时修的许多建筑也非同小可，尤其是布达拉宫，实在很奇妙。现在我们修的东西，几十年就不行了，就算钢筋水泥也没用，而古人用土石垒成的那么高的建筑，不仅宏伟壮观，而且始终不曾倾斜、毁坏，不可谓不是奇迹。相比之下，我们在这里修个房子，木匠信誓旦旦说没问题，但再过两年还是会成危房，住在里面都怕被压死，开春后又要翻修。所以，诸佛菩萨的发愿、加持不可思议，这方面要值得深思。

总之，在国王松赞干布时期，藏地有了佛像和寺院，但是没有出家人。尽管那时的佛法比拉托托日年赞时代兴盛，但高僧大德讲经说法、人们行持善法的气氛还不浓厚。

又过了五个朝代，是天子赤松德赞执政，

这一时期，与汉地唐朝基本相同。虽然从时间而言，二者并不同时[28]，但从佛教兴盛的角度看，可以说不相上下。在唐朝，好多皇帝都信佛，因此，相当一部分百姓受其影响，对佛教也有虔诚的信心，这段历史很值得随喜。同样，在藏地，佛教最兴盛的年代，就是国王赤松德赞时期。

当时，国王派人到印度迎请了三地无与伦比的密咒大持明者——邬金莲花生大士等 108位班智达入藏。（那时候国与国之间还没开放，通讯、交通也不方便，此举算是国际性的大交流了。若换成别的国家，很难从印度迎请这么多智者，所以，用现在话来说，赤松德赞在文化交流方面，很有开放的眼光。）

并建造了藏地第一座寺院[29]——桑耶不变自成大殿，以作为身所依，就像汉地的洛阳白马寺一样。（桑耶寺的壁画很特殊，栩栩如生地描绘了莲花生大士、菩提萨埵入藏的过程，及国王赤松德赞如何弘法、执政等经历。它以汉地、印度、藏地三种不同风格建造而成，此过程在《莲花生大士传记》中有记载。去过桑耶寺的人都知道，它的规模不是很大，但加持与历史意义却非比寻常。法王如意宝也曾于此回忆前世，昔日在莲师座下为降魔金刚的情景历历再现[30]。）

---

[28] 松赞干布时期与唐朝同时。

[29] 指佛、法、僧三宝俱全的寺院。

[30] 《法王晋美彭措传》中云：在拉萨期间，桑耶寺住持诚恳地邀请法王光临其寺讲经说法。法王应邀来到了这座著名寺院……在为该寺诸僧众传

又教授贝若扎那等108位大译师翻译风格，译出了印度圣地十分兴盛的经典、续部、论典为主的语所依。后来阿底峡尊者来藏地时，都赞叹道："藏地有这么多经续，连我们印度也比不上。"的确，当时的译经场面空前绝后，《大藏经》的经典全部译出来了，论著也译出相当一部分。同时，君臣经再三商量决定：《大藏经》论著218函中，因担心有假，故不准放藏人的著作。（这与汉文《大藏经》有所不同。）也就是说，在藏文《大藏经》中，经典是佛亲口所宣，论著全是印度智者解释佛密意的教典。要知道，印度对造论要求极严，只有真正的智者才有资格。所以，当时译经工程虽说很辛苦，但对佛教与众生的利益不可思议。

还有，为了测试藏人的根基能否守出家戒，国王特命贝若扎那等七人出家观察，史称"预试七人[31]"，结果——"试验成功啦！"于是开始

授法要之时，昔日君臣二十五尊等在这里聚集一堂，于莲师座下聆听甚深秘密心滴等妙法的场面历历再现。法王猛厉祈祷莲花生大士说："昔日，您在这里为宛如群星般的弟众传授甚深法要，对空行母益西措嘉、降魔金刚我等是多么的慈爱；可如今您在清净刹土，只留下我在这充满五浊的世间中救度刚强难化的众生，祈愿您加持我和一切众生。"接着又怀着无限伤感的心情说："一切有为法都是无常的，往昔莲师为我们众弟子传密法时，桑耶寺是何等的辉煌壮观，可是如今已面目皆非了。"

[31] 预试七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字的不同说法颇多。

建立意所依的僧团。自此，佛教宛若太阳升起般繁荣昌盛。

迄今为止，尽管藏地佛教几经沉浮，经历了魔王朗达玛灭佛、乃至更为严峻的考验，但如来的教法和证法可以说经久未衰、方兴未艾。所以，藏地称得上是名副其实的佛法中土。

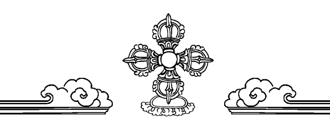
有些道友虽没有转生藏地，但来藏地求学，也跟生于藏地没什么差别；或者，原本你家里不信佛教，后来你信佛后常去寺院，也可以算是转生中土——环境圆满。否则，如果说家里不信佛教、排斥佛法就是边地，大多数人可能都不具足十圆满了。

有些人虽然出家多年，却始终瞒着家人，一旦被发现，家人甚至写信给有关部门，举报他是个"坏人"。有时候看，这些家人很悲哀，自己不信佛，还通过各种方式毁坏儿女，毁坏一些佛教团体。今天我看到某位道友的家人写的信，寄到有些部门里去了——这种人真的很可怜，但也没办法，因为他们为业力所缚，身不由己。

综上所述，大家应当反复观察，自己到底是居于边地还是中土。要知道，永远住在佛法兴盛的地方很重要。有些人虽然暂时出了家、受了居士戒，但以家庭环境、文化背景的影响，

在种种违缘潜移默化的侵染下，很可能慢慢变成非佛教徒。因此，我们务必要选择好环境和道友，这一点十分关键。学院有些人经常请假回去，虽然这也无可厚非，但我非常担心你回去以后，永远回不来了。因为你居住的地方全是不信佛教、甚至毁谤佛教的，再加上自己修行的定力很差，虽然以三宝加持生起了出离心，但这种善念只是暂时的，很容易被“乌云”遮住。我们这里生活虽说苦一点，有时身体也不太好，但毕竟是佛法兴盛的地方，如果你没有特别重要的事情，呆的时间应该越长越好！



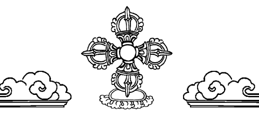


第十八节课

我们学《前行》一定要修。讲“人身难得”时，对每个引导文应再三思维，之后真正体会到：人身极其难得，尤其是修习佛法的人身，更可谓寥若晨星，自己如今遇到佛法和上师，懂得取舍的道理，现在不修的话，死后堕入恶趣或转生天界，就根本没有这样的机会了……生活中要常常这样想。

以前宁玛派、噶举派、噶当派的许多大德，对人身难得的修法非常重视，始终把它当作长期的修行内容，以此修法，最终圆寂时示现了种种成就相。大家如今也需要加行的基础，从开头到现在，我反反复复说过许多次，但今后还要不断地说，只有说得多了，你们才有一些印象。

上师如意宝在世时，基本每年都要讲《前行》，以至于当年跟随上师的老弟子，对佛法的定解、信心，现在的修行人望尘莫及。学院如今有很多年轻人，有些没见过上师如意宝，有些虽然见过，却在他老人家身边呆的时间很少，平时跟他们聊天、接触可以看出，他们对佛法的诚挚心还是有差别。原因是什么呢？主要是



过去上师特别强调加行，很多弟子在这方面下了一定功夫、花了一定时间，最后修行上取得相当的把握。

要知道，高深莫测的修行境界，不可能平白无故就产生，尤其是末法时代的众生，不说无始以来，仅仅是这一辈子，从小到大就造了许许多多恶业，对贪嗔痴等五毒烦恼熏习得太久，若只是偶尔想想佛法的内容，得一点上师加持、佛法开示，就希望一反常态，以前的习气立即断掉，这很困难。凡夫人心态的改变要一步一步来，不能一下子立竿见影，除了极个别印藏汉的大成就者，因前世的善根非常深厚，遇到有缘上师稍加指点，当下即可开悟见性外，通常而言，大多数人还是要下一番功夫。因此，每个道友无论在家还是出家，修行上必须增加力度，要勇猛精进，时间上也是越长越好，在正规的佛学院或佛教团体中呆得久一点，否则，只学几天几个月就想改头换面，肯定难于上青天。

你们有缘修学《前行》，应当值得非常欢喜。就我而言，每次要讲这部法，都特别高兴。此法确实特别殊胜，而且是传承上师的教言，虽然我修得不好，但对它信心极大，这不是口头上说，而是把上半生的时间、精力都用在这上

面了。现在也有很多人对希求解脱兴致勃勃，你们依靠这样的法，哪怕得到少许利益，我付出一切也心甘情愿。

希望道友们理应发愿，有生之年尽量地闻思修行，这样对众生有利，对你个人也有利。作为修行人，就是要调伏相续、帮助众生，我前两天也发了这个愿：在今生乃至生生世世，以闻思修行来度过，调伏自相续，以佛法饶益众生。除此之外，作为凡夫人，虽然遇到好吃的也会欢喜，得一件漂亮衣服也会高兴，但并不是永远的目标，这些就像是孩童的游戏，再过几十年看，全是假的。现在人对钱财、地位特别耽著，但几十年后回顾一生就会发现，确实没有什么实质。其实人生要有一种目标，假如每天除了吃喝玩乐，其他什么都不管，就跟旁生没有差别了。

因此，对于加行，大家一定要时时串习。现在虽然零下20多度，但也不算太冷——上师如意宝曾求学过的石渠，比这里冷多了，我有一次去那里，当时还是夏天，感觉都寒风刺骨。在学院，我几乎没有这种感觉，即使有，也是初来求法的那段日子。那个时候的闻法条件，比你们现在的条件差多了。每天早上七八点钟，我都在院子里辅导，大家坐在冰冻三尺的地上，

个个穿得很单薄。我的院子只是一块平地，没有什么垫子，大家都坐在地上学习，到了十点钟左右，太阳才出来。接着又讲第二节课、第三节课……一上午都是这样。

平时吃饭也很简单。拿我来说，五六点钟起床后，吃点糌粑，烧壶茶，把暖瓶灌得满满的，一天就不用生火了。到了中午，再吃点糌粑，喝一半瓶里的水。下午一两点钟，上师如意宝传法，多年保持不变——现在每每回想，心里都很空，那样的时光一去不复返了。上师下了课以后，有时跟弟子开玩笑，我就在上师身边呆很长时间，有时我回去辅导，下午再讲一些课。到了晚上，把瓶里的另一半水喝光。所以，我每天通常只烧一次水，这种生活对修行确实很好。学院有些道友，生活上也比较困难，但这对修行帮助很大。否则，条件特别好的话，不管住在城市里还是山上，对修行都会有影响。

我们现在这种学习机会，只是偶尔的，能否长期很难说。所以，对上师如意宝的许多教言，大家务必要认真对待，对佛法也要生欢喜心，天气冷一点、生一点病、家人说这说那，没必要特别去管，心要全部用在佛法上。只有清净、平静的心，才能对佛法全盘接受，就像

镜子擦得纤尘不染，影像才会一点不漏地显现，不然，镜子上沾满油渍污腻，什么也显不出来。因而，你们听受甚深佛法，必须以信心、恭敬心专注谛听，时间也是越长越好，别认为学一年就够了，假如对闻法得过且过，对吃穿却要求很高，就纯粹成了世间人，不是求解脱的修行人。

顺便讲这些，也许跟法义无关，可还是要提醒大家：冬天虽然寒冷，却不要退失信心，对佛法的信心要稳固，否则得不到真实法义。只有得到法义，这辈子才不会退转，不然，表面上学得再多、闻思得再久，心若没有调化过来，就算暂时跟佛教徒一起生活，但过段时间遇到违缘，还是会激流勇“退”的。

己三、根德圆满：

学佛法要诸根具足，这里的“诸根”不包括意根，主要是眼、耳、鼻、舌、身五种有色根。五根中任何一根不具足，也不能成为出家持戒的法器。出过家的人知道，释迦牟尼佛曾规定，出家必须要诸根齐全，否则，没有资格加入僧团。之所以如此限定，一方面是为避免招致外道、非佛教徒讥毁，令人对佛教不起信心，另一方面，也是其本身无法圆满地接受佛

法。所以，不摄受这些残疾人，并非是佛陀不慈悲。其实考公务员也是如此，要一一观察智慧及不及格、面试过不过关、体检有没有问题，假如你眼睛不行、耳朵不行，则很难被录取。（鼻根和舌根好像不怎么用检查，这方面得病的相对较少，医学仪器的检测能力也不太发达。）

具体而言，

（一）眼根不具足

如果眼根不具足，则无法亲见上师、佛像、佛经、论典等。盲人真的很可怜，现在国家虽然想办法为他们找出路，办些按摩学校，以令其有一技之长，但仍有诸多困难和不便。他们连白天还是晚上都不知道，亲人还是仇人看不见，白色和红色也分不清，且不说闻思修行，即便是基本生活也不能自理。

（二）耳根不具足

如果是耳聋之人，则无法听受传承上师的教言、窍诀，闻思修中的"闻"与自己无缘，不要说有意义的佛号等声音，甚至世间的唱歌、说话也听不见。就算是聪明一点的聋子，懂得看口型辨别发音，仍和正常人有很大差距。记得小时候，我家旁边住了一位老喇嘛，他年纪大了，耳朵不好使，不过有时会读唇语，我总喜欢故意逗他："你好不好？"他回答："好。"

为了看他能不能反应过来，我大声地喊："我要杀你。"他点头说："好好好。"——我小时候很坏的！所以，如果转生为聋子，恐怕没办法学习佛法。

（三）身根不具足

倘若身根不具足，像卧床不起的植物人或瘫痪者，身肢麻木，对各种刺激无反应，大脑也丧失了意识活动，只能维持心跳和呼吸，则不可能听闻、思维佛法。

2005年，美国发生了一件备受广泛瞩目的事情：女植物人泰里多年处于脑死亡状态，长期依靠进食管维持生命。她丈夫向法院提出诉讼，要求停止给妻子进食，对其实施安乐死，但她父母坚决反对。从此，双方开始了一场旷日持久的官司。泰里的进食管曾两度被拔除，随后又被恢复。关于她的生死权问题，国际上多次引发了激烈争论。后来泰里第三次被拔除进食管，她双亲提出上诉，结果法院做出裁决，拒绝为她插上进食管以维持生命。美国总统布什签署了国会通过的法案，要求联邦法院重审此案，但联邦法庭拒绝了这个诉请。最终，在进食管被拔除13天后，泰里停止呼吸而死亡。（根据医学经验，一般人不进食只能生存7天，她却活了13天。）当时，有些基督徒等宗教人士认为，

不管怎样，她毕竟是一个生命，有自由生存的权利。但有部分不信宗教的人觉得，最好让她早点死去，以免拖累家庭。

所以，我们平时应当发愿：临死前不要变成这样的植物人，否则，不但给家人朋友添麻烦，自己也是生不如死，到那时，可能对三宝起信心的念头也生不起来。

当然，成为植物人或瘫痪的因素有很多，有些是某些疾病引发，有些是车祸、地震等意外事故所致。例如，在汶川大地震中，有些人被断壁压伤，半身丧失了知觉；我认识一个藏族人，前不久发生车祸，脊柱受损而下半身瘫痪，但上半身跟正常人一模一样，反应、思维相当敏捷。

现在有些人偶尔生个病，就觉得特别痛苦，其实你能看、能听、能活动，想到哪里、想做什么都自由自在，有什么好抱怨的？若把那些病痛观到自己身上，就会觉得自己一点也不苦，否则，你若眼睛看不见了，肯定会感到双目失明之前的生活多美好；身体瘫痪了的话，就会知道没有瘫痪时有多快乐。

（四）鼻根、（五）舌根不具足

如今的人们，对视觉、听觉的研究相当深入，然而对味觉、嗅觉的探索，尚处于“学步

阶段”。近年来，千奇百怪的嗅觉病、味觉病在世界各地出现，患者人数也在急剧增加，令人不得不把这方面的研究提到日程上来。比如，英国有名大学生患了“失味症”，在他嘴里，无法分清盐水和清水味道有什么不同，红烧排骨竟然和烂土豆无异。另有一名美国人得了“味觉紊乱症”：苹果在他口中变为类似米饭的滋味，而喝起新鲜牛奶来，却如同喝变质啤酒般难受。

其实，人在品尝美味时，除了依靠味觉外，很大一部分还要靠嗅觉辅助。我们都知道，舌头上的味觉，按《俱舍论》的观点，只有甜、酸、辣、咸、涩、苦六种，而嗅觉却可分辨几百种气味。所以，失去嗅觉时，吃东西大多分不出是什么味道。

一般而言，现代医学认为，年轻人的嗅觉、味觉比较敏感；到了 60 岁左右，就有明显减退；尤其是过了 80 岁，四分之三以上的老年人，丧失了凭味觉和嗅觉辨别食物种类的能力。学院有许多老年人也是这样，年轻时吃什么都很香，而现在牙齿没有了，吃什么似乎都一样，只要是软趴趴的食物，感觉就可以。

假如我们鼻根和舌根坏了，对学习佛法是否有影响呢？应该是有。尽管这跟不具足耳根

和眼根不相同，但对于全面掌握、领会佛法，势必会有一些障碍。

如今我们诸根齐全，尽管不是特别聪明，能把好多经论记得清清楚楚，但令人欣慰的是，依靠诸佛菩萨加持，基本上诸根没有大毛病。拥有这样的身体时，一定要精进修行，一方面了知诸根不具的众生很可怜，同时不幸中的万幸，自己现在各方面殊胜、圆满，必须要精进修行正法。

己四、意乐圆满：

所谓意乐圆满，指没有步入业际颠倒之道。真正的业际颠倒，主要是生于猎人、妓女、屠夫等种姓中，从小就搞这个行业。在古印度，种族制度十分严格，种姓划分是按出生而定，如果是国王种姓或商人种姓，子子孙孙都会享受优越的待遇；但若转生为屠夫、妓女等低劣种姓，则祖祖辈辈都要行持下贱之事，业力不可能牵引他往好的方向去，这就叫业际颠倒。

很多地方的市场上，每天都有杀鸡、杀羊、杀猪、杀牛，那些屠夫实在很可怜。重庆有一个宰鸡的，外号叫“快刀小李”，他动作特别麻利，宰一只鸡收费 2 元，每天要宰好几十只，生意最好时超过 200 只。谈起自己的职业，小

李和老婆都很自豪：“这个还是可以，只要不怕累，每天能收入一百多块。”还有很多屠宰场的屠夫，一辈子天天杀牛杀羊，我原来放生时也采访过一些，他们说几个人在一个肉联厂中，从早到晚一直不断地用刀砍牦牛脖子，多的时候一天可杀 400 头牦牛。这样的行为，想想都觉得非常残忍，他们却反而当作一种炫耀的资本。

跟他们相比，我们虽在修法行列中不太精进，修行也不是很成功，但没有天天干这行当，还是挺不错的。有一位我熟悉的出家人，他就说：“尽管我出家很懈怠，非常惭愧，可是没有出家的话，按家乡习俗，我可能杀好多牦牛了。”一般来讲，藏地在家人免不了杀牦牛，就像汉地家里杀鸡宰鱼一样，尤其是不信佛的家庭，这种现象尤为严重。而我们没有转生成这样，以此避免了业际颠倒。

不过，华智仁波切说：“凡是三门违背正法的所作所为，事实上都属于业际颠倒。”这个要求就高了，在座的不是业际颠倒者，可能没有几个。但依我的理解，他的意思应该指身口意唯一造恶、不行任何善法的人，像妓女、屠夫，天天心里产生恶念，口中说的都是恶语，身体做的没有一件善法，这才叫真正的业际颠倒。

通常而言，许多上师在教言中说的“业际颠倒”，指以前出家，后来还俗了，造下百般恶业；或者以前是虔诚居士，后学外道而不学佛了，放弃一切修行。所以，上师跟弟子们常说：“千万不要变成业际颠倒者啊！”意思就是：你千万不要还俗，不要今天在我面前听受教言，过段时间就统统抛之脑后，到不如法的场合里造种种罪业。

在座的道友依靠上师三宝加持，现在有接受佛法的机缘，是千百万劫行善的果报，你们应像盲人抓住大象尾巴一样，不要随便放手。诚如有首歌中唱道：“不论我分配到哪个岗位，永远不会忘记亲爱的母亲。”同样，不论你身居什么道场、去往哪个地方，宁可舍弃宝贵生命，也不能舍弃珍贵佛法和利他大事，每个人要有这种决心。

要知道，一切都是无常的，今天这么多人欢聚一堂，再过两年以后，或许就各奔东西了。前不久，我看上师如意宝与我们几个在印度金刚座拍的照片，里面好多人都离世了，堪布秋巴、巴诺活佛，还有个老喇嘛，都纷纷圆寂了，我们现在活在人间的，再过几年可能也快了，无常就是这样，不吞没的众生和事物是没有的。但只要你有这种决心，无论到哪里去，都能随

时散发出善心、智慧的光芒，驱除周围的无明黑暗，这就是佛法的威力。

大家若想不成为业际颠倒者，就应常在上师三宝前祈祷，哪怕是供一盏灯、点一支香、磕一个头，也祈愿诸佛菩萨时刻加持自己，今生乃至生生世世，行持善法、利益众生，切莫转生为业际颠倒之人。发愿的力量非常非常强，每个人这样调伏内心的话，身体和语言很容易调柔，毕竟身体和语言是心的仆人，只要跟“董事长”搞好关系了，下面各部门的“项目经理”不在话下。

所以，即便起初没有生于业际颠倒的种姓中，将来也很容易变为业际颠倒之人，故而，我们必须尽心尽力使自相续不违背正法。上师如意宝对此也着重强调：我们依靠上师三宝的加持，暂时有一种善心力，听法时规规矩矩、如理如法，好像比弥勒菩萨还庄严，但外境的诱惑特别强，自心的承受力极其薄弱，种种外缘在面前出现时，很有可能今天穿着出家人衣服，再过几年以后，变成连因果都不承认的在家人，自己生存都成问题。在这个世间上，坏人变好人很快，好人变坏人也很快，即使一个出家人现在非常精进，但他以后会不会变成屠夫、妓女呢？如果没有好好地祈祷、发愿，也

很难说。

为了不变成这样，大家必须不能离开修行的团体。倘若你是出家人，就要经常呆在寺院，跟具有清净威仪的僧众在一起，否则，常常远离出家群体，与在家人接触的时间长了，慢慢就会变成在家人；倘若你是在家人，也要经常接触佛教团体，最好跟志同道合的人共同放生、共同闻思、共同修行，不然的话，一旦自己业力现前，在这个过程中掉下去了，那时就像大海捞针一样，谁都救不了你。现在社会非常乱，人们日夜忙忙碌碌的是什么？就是世间琐事，除此之外，真正希求解脱者可谓寥寥无几，如凤毛麟角。因此，在这种环境中，大家一方面不要离开清净的修行团体，另一方面，正如我刚才所说，应当经常祈祷上师三宝。

己五、信心圆满：

如果对本该诚信的对境——佛法不起信心，那无论对大力天龙或外道教派是何等虔诚信奉，也不能救度自己脱离轮回和恶趣的痛苦。

记得法王如意宝去马来西亚时，曾在马六甲的噶玛噶举中心，讲过一段殊胜教言：“我毕生中一直认为，佛教中最重要的是智慧、悲心和信心这三者。如若无有信心，则始终不会证



悟佛陀的究竟密意；倘若没有智慧，在如今科学技术飞速发展、外道极其猖獗的时代，对层出不穷、错综复杂、名目繁多的外界事物，很难明辨是非、如理取舍；如果没有慈悲心，也就称不上是大乘种性的佛教徒了。这三者相辅相成、缺一不可……”我后来独自一人思维：确实，有佛法修证经验的上师们，表面上只是寥寥数语，却把修行人需要具足的窍诀完全归纳出来了，若不具备此三者而想成就，简直是一种天方夜谭。

尤其是信心，麦彭仁波切讲过：“信心乃为佛法根，信心能增福资粮。”信心是佛法的根本，信心能增上福德资粮，有了信心，才有得菩提的机会。现在很多学问比较高的人，每天刻苦钻研佛教，可最后得出的结论，对自他并无多大意义，这是为什么呢？因为他们缺乏信心。《华严经》中云：“信心微小诸众生，难知菩提微妙法。”信心微小之人，纵然聪明绝顶，日日夜夜绞尽脑汁研究佛教，也难以了知菩提的奥义，唯有凭着信心和精进，才有可能获得解脱利益。

我们这里信心大的居士或出家人，短短的时间中，即可解决终身大事。（现在人认为，终身大事是两个人成家，而我们指的是解脱。）当然，要

想对佛法生起信心，最好的方法莫过于了解它的功德，否则，信心再大也只是流于表面形式。而若想了解佛法功德，我们首先要知道，外道再怎么兴盛，大仙、天龙八部再怎么受供奉，他们自己也沉溺在轮回中，并未超离苦海，又怎能帮我们解决生死大事呢？要想真正脱离生死轮回，其他宗教都一筹莫展，只有暂时行善的见解和行为。而超离轮回、了生脱死的妙药，唯一在释迦牟尼佛的教法中有，所以，我们应对佛陀的教法、证法有虔诚不移的解信[32]。只有这样，才是真正无谬的法器。

因此，大家要再三思维：遇到佛法，尤其对佛法有信心，真的十分难得。寂天论师也说："如值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此？"意即像现在一样，既值如来出世，自己也获得人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有，一旦失去了，哪一天才能重新获得呢？很多道友都认为，自己以偶尔的机会信了佛教，其实并没有这么简单，应该说你往昔做了不计其数的善事，今生才有缘学习佛法。所以，现在一定要抓住机遇，对佛陀的教法和证法，生起稳固如山王般的不共信心，不

[32] 解信：由明白其有颠扑不破的理由而生起的信心。

但自己行持，还应全力以赴地让众生懂得。

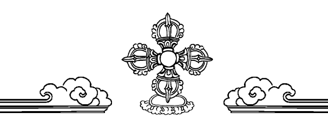
自利利他，不仅是出家人应有的责任，作为在家佛教徒，也同样应当行持。无垢光尊者讲过："修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。"这句话务必要牢记。意思是什么呢？我们应行持自利利他的行为，这并非是两三天的热情——今天发菩提心帮助别人，再过几天又写"辞职报告"，坚决不发心了，这种人如山上经旗般随风飘动，一点也不稳定，我们不能做这种人，而应像山王一样稳固。若能如此，尽管外在没有穿仙人的装束或僧人的袈裟，但无论你在家还是出家，也获得了名副其实的珍宝人身。因此，学习佛法的时候，调伏自心和帮助他人非常重要。

同时，对如来教法一定要生起不退转信，不要人云亦云、盲目信从。大家不妨观察一下：学佛这么多年，如果有人宣扬外道如何如何好，讲得口若悬河、天花乱坠，你心会不会动摇？会不会放弃佛教跟着他去？若是如此，说明你没有稳固的定解。如果有了根深蒂固的见解，即便成千上万个人来宣扬，你的心也绝不可能动摇。

所以，每个人对佛教应生起理性的信心。诚如《胜出天神赞》所云："我不执佛方，不嗔

淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”我们既不偏执佛陀，也不嗔恨淡黄派等外道，谁具有符合宇宙人生的真理，就向谁皈依，认定他为本师。结果通过智慧观察和理论剖析可知，在无数的导师里，唯有佛陀宣说了究竟真理，对他皈依的话，生生世世不会欺惑，故可以放心地依止。就像一个打工的人，到处找老板，最终发现某人百分之百可靠，不会过一段时间欺骗自己，这样就高枕无忧了。因此，我们对“佛陀是天下第一”若从骨髓里生起信心，这种信心不是皮肤上的，擦一下马上就没有了，而是深深地发自内心，那自己永远不会改变。

总而言之，信心是五种自圆满的根本，若对佛有坚定不移的信心，才算是真正的佛教徒。有了信心，一切都好办，没有信心的话，就像进房子没有钥匙一样，无法享受里面的美好。所以，每个人要增强自己的信心，即生遇到这样的佛法，理应生起欢喜心！



第十九节课

现在正在分析“人身难得”，前面八无暇和五种自圆满已讲完了，今天讲五种他圆满。

大家学习“人身难得”时，光是对理论或传统说法了解一下并不够，对此必须要实地修行，最终产生这样的定解：人身不可能经常得到，得到之后一定要珍惜，切莫随随便便空耗。

我们在闻思过程中，对法有希求心很重要。现在人特别喜欢唱歌跳舞，听说来了个明星、歌星，成千上万的人争先买票，想一饱眼福的心情十分踊跃。同样，听受佛法也要有这种希求心，为了听一堂课，付出多少都心甘情愿，自己要有如此心态。否则，你听也可以、不听也可以，不听又怕别人说什么，以这种动机闻受佛法，给你带来的利益不一定很多。

世人读名牌大学要几十万元，有一个人留学读国际金融会计，四年下来将近花二十万人民币，但他们所学知识的价值，跟佛法比起来，有天壤之别。就《大圆满前行》这部论而言，如果说学会计需要二十万，那把这部法圆满地听完、学完，从世间价值来讲，花八十万也应该值得。这样一说，可能有人目瞪口呆：“哪用

得了这么多！如果是真的，那我宁可不学它，把钱留下来好好享用。”其实你们不妨想一想，从今生来世获得利益的层面来衡量，钱到底花在哪方面更有意义？如果你懂得了《前行》的每一个道理，之后如理如实地行持，则是生生世世的一种收获；而读世间学问或留学回来，也许大多数知识都用不上，如今很多大学生、留学生、博士生找不到工作，甚至在扫马路、扫厕所，这也是有目共睹的事实。当然，我并不是说自己讲得好，在这里拼命打广告，而是从内心中确实觉得，现在很多人为了生活、为了暂时的名利而倾尽所有，但这样付出到头来有什么帮助？这是值得考虑的。

你们能够听受佛法，一方面是前世的善根成熟，另一方面也是看破了很多，今生才有这种缘分。假如没有好好护持，很容易被种种违缘所摧毁。就像一个人，他一无所有时平安无事，而一旦拥有了如意宝，邪魔外道、人与非人都会来抢夺，制造危害。比如你正在闻思时，可能有人来劝你：“这样学习没有多大意义，我想出另一个办法，你要照着去做。”以前我建议有些居士念一些课诵、每天都闻思，但后来有人不断地说些似是而非的话语，最后他们就统统放弃了，实在很可惜！

不过，对有智慧的人来讲，魔是无法左右的。记得《般若经》中说：“有菩萨着魔，有菩萨无魔。”发了菩提心的菩萨，有些会着魔，有些不会着魔。对此，无垢光尊者引用《宝积经》的教证解释道：有智慧、有精进的菩萨，因为通达了空性，安住于无我境界中，魔众不会有机可乘；而无智慧、有精进的菩萨，由于没有证达空性，表面上看似精进，实则希求自我利益，对此魔众可侵扰损害；无智慧、无精进的菩萨，是魔众最欢喜的类型，根本不会制造违缘。所以，没有智慧、不精进闻思修的懈怠者，做什么事都顺顺利利，没有任何障碍，可是一旦他精进起来，各种违缘往往此起彼伏，这说明他有精进而无智慧，此时若披上无我的盔甲，魔众便无计可施了。

因此，大家现在听课，不要像为了生计而上班那样勉强，应当像病入膏肓的患者，为了治疗自己疾病，正在享用无死甘露一般欢喜。若能如此，通过诸佛菩萨、上师、护法的加持，自相续定会获得佛法的利益。不管你亲自在上师面前听课，还是通过电视等方便手段接受佛法，首先要有无比的欢喜心和恭敬心，有了这样的心态，无形中佛法对你会有真实助益。否则，表面上在闻法，实际上是无所谓的态度，

那获得的利益也不大。所以，平时接受佛法的时候，不能离开恭敬心和欢喜心。

戊二（五种他圆满）分五：一、如来出世；二、佛已说法；三、佛法住世；四、自入圣教；五、师已摄受。

首先，对五种他圆满作概括性略说。龙猛菩萨云："如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。"所谓的五种他圆满，即如来出世、佛陀说法、佛法住世、自己入于佛教、善知识慈悲摄持。讲授这五种他圆满时，大家要认认真真地观察，看每个道理是不是这样？人身是否真的很难得？主要从这上面思维。

（一）导师殊胜圆满：

如果转生于暗劫，而未生在佛陀出世的光明劫，那连上师三宝、四谛十二缘起等殊胜法语的名称也听不到。而今我们值遇佛陀出世的贤劫，所以为导师殊胜圆满。

（二）佛教正法圆满：

尽管佛陀已现身于世，但若没有宣讲正法，我们众生也得不到收益。而如今佛陀已循序渐进转了三次法轮[33]——初转四谛法轮、中转般若法轮、后转分别法轮，因此佛教正法圆满。

[33] 汉文有一部《佛说三转法轮经》，唐朝义净法师翻译。该经的"三转法轮"与此处不同，主要是从不同角度，三次宣说了四谛之理。

释迦牟尼佛成道之后，起初也是沉默不语，后经梵天和帝释天祈请，才开始宣讲正法。假如没有广宣佛法，佛不可能像独觉一样，身体示现神变度化众生。要知道，佛陀出世就是以转法轮来利益有情，因而，后代高僧大德也应秉承如此传统。

当然，转法轮的方式并非千篇一律，有时候让众生把法宝带在身上或者念诵，也是一种转法轮。比如，我要求大家经常携带《般若摄颂》，事先没有说的话，你们就不懂，认为携带法本不属于转法轮，但我强调了以后，你们就懂了。同样，使用转经轮，很多人都会，但我刚开始若没有讲，你就不一定知道。所以，开示真正的因果取舍，这是极为切要的。

（三）时间圆满：

虽然佛陀转了三次法轮，但佛法如果已经隐没，果期、教期、形象期全部圆满了，对众生也起不到什么作用，就像学校虽然摄受学生，但若学校已经关闭，孩子也得不到任何利益。而今佛法住世期尚未完结，所以时间圆满，或叫佛法住世。

（四）自之缘分圆满：

虽然佛已出世，并宣说佛法，佛法没有隐没，但假设自己没有皈入佛门也无济于事。就

像我们身边的很多人，宁死也不皈依佛门，这种人就像在河边干渴而死一样，佛法再殊胜对他也起不到作用。而如今我们已步入佛门，尽管最初的原因有种种：有些是对佛陀真正生起正见，有些跟家里闹矛盾而学佛，有些为了发财等今生目标而入佛教，但不管是什么初衷，最后都能懂得佛法意义，这就是自之缘分圆满，或者叫自入圣教。

那么，它是不是应摄入自圆满呢？并非如此。这主要是从入教讲的，因为佛教存在，自己才能入教，故还是属于他圆满的一种。

（五）殊胜悲心圆满：

即便已具足前四种因缘，但若仅是形象上的皈依，没有被善知识所摄受，那对正法的真理也将一无所知。有些人出家二十几年了，连基本的戒律都不懂；有些人皈依好多年，可是皈依、发菩提心、修人身难得也不太会，由于没有遇到具有修证、精通佛法的善知识，即使具足前面的因缘也没有用。而今我们已承蒙善知识慈悲摄受，所以为殊胜悲心圆满，也叫殊胜善知识摄受。

以上这五种圆满，需要观待他缘才能具足，因此称为五种他圆满。

下面进行一一广说。

己一、如来出世：

有些人觉得佛陀出世很简单，其实并非那么容易。如《妙法莲华经》云：“诸佛兴出世，悬远值遇难。”《大般涅槃经义记》亦云：“一佛出世难，二得人身难。”但到底是怎么样难呢？下面我们就了解一下。相信学了这段以后，有智慧的人都会明白佛陀出世难遭难遇。

学过《俱舍论》的都清楚，世间的成、住、坏、空四个阶段称为一大劫，每个阶段有二十中劫，也就是说，八十中劫合为一大劫。“劫”的时间概念很长，不像区区几十万年、几百万年，或人类五千年的历史。现在有些人对佛教广大的时空概念一无所知，所以不一定相信，但不管怎样，我们还是应该给他介绍，刚开始他可能有点怀疑，但慢慢地，怀疑也会转成正见。你们不懂的时候，千万不要随便毁谤否定，不然，诚如莎士比亚在《仲夏夜之梦》中所说：需要以生命为代价，来偿还你所犯下的错误。

每当讲到“三千大千世界”或“一个大劫”，我都担心有些人信口开河。就像夏天的蚊子，它的寿命只有短短时日，给它讲人类寿量有一百年，它肯定接受不了。同样，对于如此广大的时空概念，有些人势必会存有疑问，但是这也情有可原，毕竟凡夫的智慧非常狭隘。

在无数个大劫中，佛陀出世之劫称为明劫，佛陀没有现身于世的劫称为暗劫。（这里“暗”与“明”，并不是有没有太阳的日光，而是有没有佛法光明。）下面看看在过去、现在、未来，有多少暗劫、多少明劫。

（一）过去：

过去的现喜大劫是个明劫，有三万三千佛出世，此明劫过了以后，出现一百个暗劫。后于具圆劫中，有八十俱胝（千万或亿）佛出世，随即又有一百个边鄙劫（暗劫）。其后具贤劫中，有八十四俱胝佛出世，在此之后又有五百暗劫。接着在见喜劫中，有八十俱胝佛出世，其后又出现七百暗劫。随之具喜劫中，有六万佛出世。

这样算起来，总共有五个明劫、一千四百个暗劫。虽然明劫出世的佛比较多，但有那么多的暗劫，连一尊佛都不出世，倘若转生于此，又有多少时日根本遇不到佛法？因此，我们现在的人身委实难得。

（二）现在：

一千四百个暗劫结束之后，第六个明劫——现在的贤劫便出现了。在此劫形成之前，整个三千大千世界变成一大海洋，海中生出千朵千瓣莲花。净居天的众天人以神通观察其原因，得知在此劫中将有一千尊佛出世，他们不

禁感叹说：“如今此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为“贤劫”。对此，《大悲经》中也有说明[34]。

从人寿八万岁时拘留孙佛出世，直到最后人寿无量岁时胜解佛出世，在此期间，有一千尊佛来到娑婆世界南赡部洲中央的金刚座，现前成就圆满正等觉果位，随即转妙法轮，所以此劫是光明劫。

按照《俱舍论》观点[35]，从人寿无量岁减至十岁，又从十岁增至八万岁之间，算为一中劫。住劫共有二十中劫。通常而言，佛是在住劫人寿下减时才出世的。

那么，贤劫千佛是如何依次现世的呢？

第一至第八中劫：无佛出世。

第九中劫：

人寿八万岁时：拘留孙佛出世，为贤劫第一尊佛。

人寿四万岁时：拘那含牟尼佛出世，为贤劫第二尊佛。

---

34 《大悲经》云：“阿难，何故名为贤劫？阿难，此三千大千世界，劫欲成时，尽为一水。时净居天，以天眼观见此世界唯一大水，见有千枝诸妙莲华，一一莲华各有千叶，金色金光大明普照，香气芬熏，甚可爱乐。彼净居天因见此已，心生欢喜，踊跃无量，而赞叹言：奇哉奇哉！稀有稀有！如此劫中当有千佛出兴于世，以是因缘，遂名此劫号之为贤。”

35 《俱舍论》云：“中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。”

人寿二万岁时：迦叶佛出世，为贤劫第三尊佛。

人寿一百岁时：释迦牟尼佛出世，为贤劫第四尊佛。

第十中劫：

人寿八万四千岁时：弥勒佛出世，为贤劫第五尊佛。

第十一至第十四中劫：无佛出世。

第十五中劫：有九百九十四尊佛相继出世。

第十六至第十九中劫：无佛出世。

第二十中劫：胜解佛（楼至佛）出世，为贤劫最后一尊佛。

至此，贤劫千佛已圆满出世。关于这方面的道理，可参阅《贤劫千佛名经》及《贤劫经》。

如今，我们正处于第九中劫人寿百岁之时，刚好释迦牟尼佛的教法没有隐没，此时来到这个世间，值遇如此殊胜的正法，你是怎么想的？应当扪心自问。我经常想：我们前世的确造了很好的善缘，不然，那么多众生都没有趋入佛门，我们却有这样的福报，实在是不容易的事！

（三）未来：

贤劫之后，又是何种情景呢？这一劫过后，有六十恶种边鄙劫。再后于具数劫中，有一万佛出世，其后又有一万恶种劫……

以上全部加起来，暗劫有一万一千多个，明劫只有六七个，想想这之间的差别，简直太悬殊了。所以，遇到佛陀出世容不容易？你自己应该好好琢磨。这次讲《前行》不赶进度，不要求大家马上听完，只要将每天讲的内容贯穿于心，在心里再三地思维，定会对修行有非常大的利益。

总之，暗劫和明劫就这样轮番交替出现，如果遇到了暗劫，连三宝的名号也听不到，更不要说行持佛法、转绕、合掌、顶礼了。有些道友常抱怨自己太笨、太懈怠，其实你再怎么懈怠，每天还是能行持一些善法；再怎么笨，念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”应该没问题，与广大漫长的时日里身处暗劫的众生比起来，你的因缘已经相当殊胜了。

尤其是密咒金刚乘的佛法，只是偶尔出现于世，我们现在遇到了，的确福报非浅。这次传讲的《前行》，其实就是密法。有些人问：“您什么时候传密法啊？”真是有点笨哪，现在传的就是密法，难道你认为《大圆满前行》不是密法吗？还有些人一直祈请：“您今年可不可以传个密法？”《前行》涵摄了显宗和密宗一切法的精要，它既是显法又是密法，既是理论又是

修行，上师如意宝为主的大德都交口赞叹，这样殊胜的如意宝，在整个人类历史上相当罕见。当然，如果你问："什么时候传密法正行啊？"我会有另一种回答方法，不然你问何时传密法，这种说法有待商榷。

更有甚者还问："我有没有学密法的因缘？您观察观察。"你现在不是在修加行吗？难道还有另一个密法可修？我曾经也说过，在释迦牟尼佛的教法中，只要对密宗有信心，这种人就与密法有缘，或者对般若空性有信心，也是密法的有缘者。无垢光尊者在《禅定休息》的开头也讲了，中观般若实际上就是大圆满。尽管二者不能完全等同，还是有不同窍诀的差别，但能遇到如此甚深之法，并对这样的法有信心，就已具备了值遇密法的种种因缘和功德。

大家要清楚，光明劫中虽然佛法兴盛，但传密法的现象并不多见，即生中能遇到像《大圆满前行》这样的密法，真的非常稀有难得。正如邬金莲花生大士所说："往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，（佛陀在世时，宣说过《时轮金刚》、《文殊真实名经》为主的密法，又授记于其涅槃后，革格燃匝、国王恩扎布德等弘扬密法。如今密法就像阳光普照大地一样，在世界各地非常兴



盛，我们对密宗有信心的有缘者，务必要修一些密宗法要，尤其在末法时代，其他教法不能调伏分别念时，密法有其不共的殊胜能力。今天我跟一个堪布聊佛法的过程中，彼此也有这种感觉：密宗的直断要诀，包括《前行》等殊胜教言，对末法众生而言，能很直接地斩断分别念。无垢光尊者也讲过密法的许多功德，说末法众生的分别念和烦恼难以调伏，但通过密法的窍诀和方便，就像需要漫长时日的事情一蹴而就一样，成就会非常快速。）再经过千万[36]劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。"这句话大家要记住！

本来，显宗的法也很难得，但密法却更为难得，在这么多劫、这么多如来中，只有三尊佛弘扬密法。如今正逢释迦佛圣教中的密法，拥有这样修学的机会，我合掌诚劝大家不要舍弃密法，即使生不起很大信心，也没有资格加以毁谤，一定要想到："密法特别甚深，像我这样的凡夫人，虽然修得不好，但它必定是我恭敬的对境、顶礼的对境、供养的对境！"若有这样一分恭敬心，按照有些续部的观点，你也有解脱的机会。

---

[36] 此处的"千万"，指很多的意思。

最近我在看《普作续》的讲义，后面阐述了密法的许多功德，看了以后真生信心！虽然要完全通达密法中本智的涵义，可能有一定困难，但与之结上善缘的功德也非常大。里面引用《宝积续》的教证说：如果把密法带在身上，则此人与金刚持如来的化身无别；如果尽量念诵密法的咒语、经文，就能现前它的真正意义；如果书写续部或密法的道理，那他有享用如来言教的善缘。

密法的见修行果极为深奥，即使你不能彻底通达，但只要起信心，对密法的法本和仪轨，始终以恭敬心来接受，这种功德也不可思议。如《了义集续》云："于此生信而受持，一切诸佛皆加持，获得无尽福德藏，今生成就来世果。"意思是说，倘若对密法起信心而受持，所有佛陀都会对你赐予加持，如此可获得无尽的福德宝藏，即生也能成就来世之果。比如，原本你再过百千万劫才能解脱，但依靠密法的加持力，提前便可现前圣果。

还有《虚空广界续》中言："何人若对了义的密法生信，通达符合教理之义，即使微尘许也没有修，但所得果位就是佛果。"所以，有些人比较懒惰的话，只要听到密法教义、得到密法灌顶，其功德也无法衡量。为什么大城市里

的人对灌顶特别希求？可能原因也在于此。

当然，并非所有人都有灌顶的资格，故对上师务必要观察。昨天有位法师跟我说，他今年传讲密法的续部，但真正得一个灌顶很难。我开玩笑说："你学习续部这么长时间，现在对自己得不到灌顶生起定解了是吧？"不过他说得也没错，得一个灌顶真的很难，因为对上师有很多要求，弟子也要具足很多条件，随便拿个宝瓶在你头上灌点水，水倒是能得到，但密宗三昧耶戒的戒体能不能得到，这还值得观察。你们以后学了《大幻化网》等教言，就会发现——"我曾去过很多灌顶场合，可是不具备这些因缘，当时是不是得不到灌顶呀？"也许会有这种疑问。

但不管怎么样，对密宗有信心十分重要，千万不要随便诋毁，这种资格对凡夫人来讲的确没有。有些人不懂密法的殊胜教理，也不懂它的来由和历史，随随便便就人云亦云，听别人说有些修密法者行为不如法，就把这个罪过加在密宗头上，肆无忌惮地说密法的过失。假如这个人是法师，他下面有很多弟子，那人人都会对密法颇有微词。不过现在比以前好多了，无论是汉地还是其他地方，以前说密法不好的法师们，现在通过各种因缘，自己的语气完全

改了，纷纷赞叹密法的殊胜。当然，如果你能帮我们弘扬密法，那非常感谢，但即使不能，大家也要共同对密法起恭敬心。

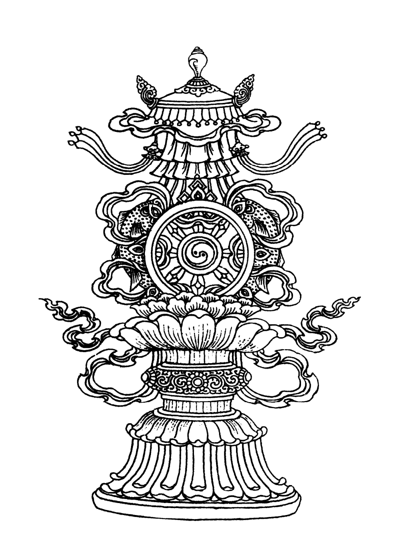
密法真的相当甚深，你学后自然就会明白。如果你实在不信，那可以跟我们沟通，我们已经学了二十多年了，不敢说有非常甚深的证悟，但是教理上，跟从没有学过或者学过两三年的人交流，应该是没有问题。只要你有非常可靠的依据，则可面对面地提出："你们密法的教理不合理，仪轨不合理，修法不合理，佛像不合理，降伏双运不合理……"不过古往今来，有多少智者曾对这些问题澄清过，也解释过，除了极个别不讲理的持邪见者以外，真正讲道理的有些人，印度也好、汉地也好，最终都能对密宗生起信心。

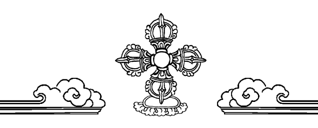
要知道，在究竟义上，显宗与密宗的观点圆融无违、融会贯通，达到这样的境界，才算是佛教各派互不相违。若能如此，无论学显宗、学密宗，大家都开开心心的，互相不会有隔阂。如果你有缘分，对更殊胜的密法教义和窍诀，自己也可以行持。历来很多大德都是这样，真正有智慧、有修行、有成就的，根本不会排斥密宗。而孤陋寡闻的凡夫人，经常接受不了别人的宗派，为了避免自己造下不可挽回的恶业，



这时候一定要广闻多学。

总之，对于上述的内容，大家要再三思维，佛法不是口头上说说，只有找到了感觉，给别人讲、自己平时修才很容易。倘若没有找到感觉，修起来会很累、很痛苦——上师不让你出门，你一直呆坐在家里，出去怕被管家逮住，在家又呆不住，坐一会儿，什么感觉都没有……这样真的很受罪。但如果你一直安住于法义中，时间会过得很快，闭关两个小时一眨眼就过了，而且自己有很大收获，由于法真正融入心了，即使再过二十年，这些定解也不会退失。否则，你今天闭关坐坐坐，表面上的修持明天就没了，这样修行不好，还是要多想一想道理！





第二十节课

今天接着讲五种他圆满的第二个。

己二、佛已说法：

佛陀虽已出世，但若恰巧赶上佛没有说法示道，而安住于入定境界中，那尽管佛陀在世，也不会有正法的光明，众生依然不懂取舍之理，如此与佛未出世几乎无有差别。

有些佛虽然来到人间，但因众生福报不够，佛长时间入于等持，或者暂时没有宣说佛法，在这种情况下，众生就得不到真实利益。比如，我等大师释迦牟尼佛因地时历经三大阿僧祇劫，积累广大的福慧资粮，最后在尼连禅河畔苦行六年之久，方于印度金刚座菩提树下现证菩提。然而，佛陀成道后说："深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。"（此教证在《方广大庄严经》，亦即《广大游舞经》中也有。）佛陀证悟的境界具有五种特点：1、甚深：本体无相；2、寂灭：自性无思；3、离戏：远离一切常边；4、光明：远离一切断边；5、无为法：远离一切是非等诸边。佛已获得犹如甘露般的这五种境界，能治疗八万四千烦恼疾病，可由于它太过甚深，

对任何众生揭示都难以了知，所以，佛陀安住在鹿野苑林中，七七四十九天没有讲法。龙猛菩萨在《宝鬘论》中亦云："此法甚深故，知众难领悟，故佛成道已，默然不说法。"如果我们恰好转生在那时，即使得了一个短暂的人身，佛陀也已经出世，但佛陀并没有说法，佛法对自己有没有利益呢？并无真正利益。

后来，大梵天、帝释天依前世的殊胜发愿，前者在佛前供养千辐金轮，后者供养松石曼茶和右旋海螺进行祈请，佛陀才开始给五比丘为主的有缘众生，先后在鹿野苑、灵鹫山、广严城等处转了三次法轮。因此，从这个道理可知，纵然佛陀已出世，但若没有说法，众生也难以得到受益。

我们平时念诵的偈颂中有一句是："无上救护即法宝。"法宝是什么呢？就是救护众生之法。要想救护众生，必须生起佛法的智慧，以此才能遣除无明黑暗，治愈自他的烦恼疾病。而若想生起佛法的智慧，现在务必要修行。当然，修行时不能像有些道场所提倡的，什么前行都不需要，直接就趋入最高修法。比如密法的直断、顿超，在整个修行次第中至高无上，可是自己根基还没成熟的话，上面砌得再高，对你帮助也不大。

所以，对于《前行》的每个道理，大家应该反复思维。例如，佛未出世对众生无有利益，字面上看似简单，实际上真正生起这样的定解，是极为困难的。若能对此有深刻的认识，自相续就会慢慢调柔。好比春天种庄稼一样，只有把地耕耘好了，种下青稞或麦子，很快的时间才会成熟；反之，假如地既没有平好，也没有开垦，又没有洒水，就算把最好的种子播下去，也不可能发出苗芽。我们修行也是如此，必须先耕耘自己的心田——对基本道理再再修持，直至得到感觉为止。至于入无想定、观风脉明点，或观修精脉、血脉、中脉是什么颜色、粗细如何，我们还没有达到这个境界，可先暂时不谈。暂时要谈的是什么？就是最基本的人身难得。自己要真正懂得："无常的到来那么快，人身又是如此难得，因此一定要修行！"这并不是别人说的，而要发自内心时时有这种理念，只有这样，一辈子的修行才会成功。

《悲华经》中说："投生为人极难得，逢佛降世极难得，于善法心生好乐[37]，发起善愿亦极为难得也。"我非常喜欢这个偈颂。我们每个人务必要记住：投生为人、值佛出世、对善法心

[37] 乐：此处音 yào，喜爱之义。

生喜乐、发起善愿，这四者确实相当难得。虽然口头上谁都会说，可这样的感受，你们能不能生起来，还是有待观察。若能明白自己在那么多暗劫中，今生值遇佛陀出世的明劫，实在非常不容易；佛陀虽然出世了，但佛法住世十分短暂，自己不早不迟正好遇上了，则更为不容易。若有如此想法，说明你对加行还是有比较好的认识。

不仅佛陀不传法对众生无有利益，就算是诸位持教大德，如果没有展开正法的讲闻事业，也很难以直接利益众生。因此，若要帮助众生、利益众生，就一定要讲经说法。我经常想：与法王如意宝同一时代的很多大德，藏地也好、汉地也好，其内在证悟非常了不起。但这些境界相当高的人之中，有些不知道是什么缘起，一生中几乎没有广传佛法，也没有广摄弟众。尽管这么了不起的开悟者哪怕住世一天，对全世界也能带来和谐快乐，对众生也有无比利益，但从直接利益他众的角度看，每天跟在他旁边的有些人，好像并没有通达他的境界，基本上没有真实证悟。所以，作为高僧大德，没有以佛法饶益众生的话，就跟佛陀没有说法无有差别了。

如今，佛陀的教法虽未隐没，但若缺少善

知识的传授与引导，对许多道理，我们不一定会懂。就如同教育厅允许在各地办一些学校，可一个老师都没有的话，乡村里的孩子就算有这么好的机遇，也依然难逃文盲的命运。为什么呢？因为没有老师来讲课，孩子们不可能无师自通。且不说佛法这么深奥的内容，就算是开车、画画，没有老师带着的话，恐怕也很难自学成才。因此，现在各大寺院、佛教团体中，一定要请利他心强的人来传法，如果没有这样，对众生的利益将微乎其微。

举个例子来说：美德嘉那尊者，是印度极为著名的大班智达。他有一次经由神通得知，自己过世的母亲已投生为青蛙，被困在藏地一户人家的灶石中，正感受着无量痛苦。（孤独地狱的众生因业力不同，受苦方式也不相同。像悬崖或海里的石头中，就有许多有情转生其中。）于是为了救度母亲，他不顾年纪老迈，且需由翻译伴随，翻山越岭千辛万苦地从印度赶到西藏。当时随同前往的，还有另一位班智达——察那忍摩。

正当他们越过尼泊尔和西藏的分界线时，不幸的是，他的翻译竟患急症死了（也有说拉肚子而去世）。他们两位班智达都是印度人，一点藏语都不懂，察那忍摩只好修夺舍法，转生为藏地的荣索班智达；而美德嘉那尊者，则孤身

从西藏漂泊到康区，最后终于找到了那户人家。

在那间房子里，住了一个老妇人。由于语言不通，他只好在那家打杂当仆人，没有人知道他是印度最博学的班智达。老妇人让他天天放羊，担负着最艰辛的杂役，甚至坐在他身上挤牛奶，以代替坐垫。这样过了很长时间。

那个老妇人信仰佛教，经常外出寻找上师。美德嘉那尊者就在她家提了一些诗，其中一首的大意是："天空皎洁的月亮在某人家中，但某人却不知，反在他处寻找水月。"意即像他这样明月般的印度大班智达，正好住在她家里，她却根本不知道，还整天到处找水月般的相似善知识。（记得《藏文文法》中有这首诗。）

关于尊者的后来，历史上有两种说法：

一、他为了救度母亲而忍受了一切苦难，最终成功地超度了母亲。要离开的时候，他通过神通发现，当地的山马上要崩塌，于是用蹩脚的藏语警告老妇人和邻居们尽快离开。

老妇人早就觉得他的行为超越一般人，绝不是普通的流浪汉，于是听从他的劝告，把家当都驮在牛背上，跟他一起离开了村子。但其他人都想："那么高的一座山，怎么可能塌下来？那人连藏语都不会讲，一定在胡说！"没想到第二天，果如尊者所言，整座山塌了下来，

将村子埋在了下面。据说在石渠滇阔附近，山崩塌的裂缝至今仍清晰可见。

二、尊者的一位弟子恰罗扎瓦，得知尊者在那里，就迎请他到寺院作了小范围的讲法，之后尊者便示现圆寂。

美德嘉那尊者生于藏地前弘期与后弘期的交界之时，在当时非常著名。他不但是阿底峡尊者的上师，据历史记载，格萨尔王也依止过他。他来到藏地以后，好像宣讲过《俱舍论》，后来藏文学得不错，还写了一些藏文文法方面的书，这些法的手抄本至今仍流传在那一带。但纵然是这么了不起的大成就者，没有传法的话，不要说整个藏地没有得利益，甚至是他朝夕相处的那户人家，也没有得到什么法益。

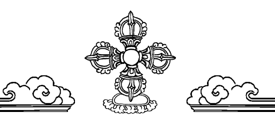
历史上还说，当他接近离开时，因为做了很久的仆人，那家准备给他付“工资”，结果他什么都不要，只要那个灶石——那家肯定高兴坏了，一块石头就把他打发了。他把灶石带到别处去，给它沐浴、供灯、念诵，最后不但是转生为青蛙的母亲，还有跟青蛙一起的无数小虫，也都超度到清净刹土去了。他来藏地救母的任务倒是完成了，但除此之外，并没有大范围地广利有情。

后来阿底峡尊者来到西藏，正好路经那一

户人家，发现那家有梵文写的诗，其文笔跟印度美德嘉那上师的非常相似。于是他到处打听，得知他上师曾来过这里，但整日被人役使放牧，未能以正法广利有情。听到此事后，尊者不禁感慨万分地说：“呜呼，你们西藏人的福报实在太浅薄了！在我们印度东西两方如群星般的班智达中，无有一人能胜过美德嘉那大师。”（这样的一位班智达，竟被当作挤牛奶的坐垫！）说到这里，他情不自禁地双手合十，流泪满面。

据说，阿底峡尊者准备示现圆寂时，说道：“你们藏地人福报浅薄，我如果在这里圆寂，可能藏地的大地承受不了，我还是回印度去。”他身边有些人说：“应该承受得了。像无与伦比的菩提萨埵尊者，就是在藏地圆寂的。”尊者答言：“菩提萨埵虽然戒律清净，但他智慧不如我，所以他跟我不相同。”有些人说：“应该可以吧。无与伦比的莲花生大士也是在藏地示现消失，前往邬金刹土的。”尊者还是摇头道：“莲花生大士的成就虽了不起，但智慧也肯定比不上我，还是不行。”又有些人说：“应该没问题。像美德嘉那那样的大德，都是在藏地圆寂的。”尊者思索片刻说：“嗯，他还是很了不起。既然这样，我就留在这里吧。”

其实，如果没有译师，有时候语言隔阂还



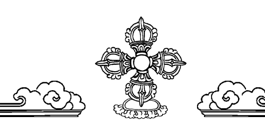
是很麻烦的。曾经有位居士说："我的上师非常慈悲，他每次笑眯眯的，我就感动得要命。但上师一直动嘴巴，我不知道在说什么。"所以即使上师特别慈悲，有时也没办法跟弟子沟通。以前法王如意宝刚摄受汉僧时，没有进行同步翻译，偶尔在课堂上开个玩笑，藏族僧众全部哄堂大笑，极个别汉僧左看右看，不知道在笑什么。直到第二天我翻译出来，他们才恍然大悟，但故事好像也不那么精彩了。因此，译师之所以被称为"世间明目"，原因也在这里。

假如没有译师和上师，虽然佛法很殊胜，上师的密意和智慧很高深，可末法众生完全以自力接受不太现实。尤其是一些高僧大德，没有讲法的话，想利益众生特别困难。我寺院有一位拉雪堪布，他八十多岁了，修行真的很好，听说他小时候前往很远的地方，依止了许多上师，对教理相当精通，但遗憾的是，寺院里的人对他没有特别重视。去年，我让部分出家人在他面前听了一个白玉派简短的前行法，由于该法的持有者比较少，为了传承能延续下去，我算是强迫他们去听，时间大概一个月。堪布年纪很大了，文字基本看不见，我就让人打印特别大的字，在眼前把字稍微读一遍，他马上便了然于胸，一会儿用这个教证，一会儿用那

个教证……我事后听了一盘磁带，感到万分惊讶，这样的大德竟被埋没了这么久，太可惜了。他讲完以后，给我捎口信说："非常感谢，这次给我这么好的机会传授佛法！平时我很想讲一些《前行》、《入行论》，可惜实在找不到人。有时候看寺院里的小和尚，行为不太如法，应该给他们讲些道理，可他们都不来听。我也跟有些人说过：你们有兴趣的话，我虽讲不来甚深法，但关于修行方面、菩提心方面的，我这辈子也串习过，还是有一些感觉，可以给你们传。但那些小僧人都不来。"

我听到之后，的确感慨良多：这个世间上，也许还有很多这样的老修行人，他们相续中充满悲心、慈心，有非常好的境界，可是很多人往往不屑一顾。人们追随的是什么？就是口头讲得非常漂亮、内容却很空洞的东西。一点境界都没有的人面前，弟子常常多如过江之鲫，而真正具实修实证的人座下，去求法的却屈指可数。假如没有求法的话，这些大德表面上只是一般人，根本无法显露其内证功德。

对我们普通人而言，上了七八十岁后，很多教理都忘光了，但有些老修行人真的不可思议。拿上师如意宝来讲，他老人家接近圆寂时，虽然已有七十多岁，但传法时不断引用大量教



证，如行云流水般滔滔不绝。不信佛教的公务员听了，都感到十分惊讶——“那么多丰富的教证，法王全部能背下来，好精彩呀！”“哇，好可怕！”每个人有不同的感觉。这些老修行人的一辈子，不像我们一样，每天看得多、听得多、想得多，所有精力不专注于研究佛经论典，都耗费在无意义的琐事上了，以至于脑海里有一堆乱七八糟的知识，各种流行歌可以信口唱来，而佛法的甚深道理不一定显得出来。

所以，遇到真正的上师很重要，倘若只有法而没有上师，修行无法趋入正途。当然，假如语言不通，则还需要一些译师。我平时喜欢翻译法本，有人说翻译得太多了，但静下心来想一想，现今毕竟时处末法，若能译出一个好法本，令后人从中获得利益，哪怕只有一点点收获，我付出再多也值得。有时候观察自己的发心，还是比较清净的，所以不管别人说什么，我都会尽心尽力多翻译一些，在短暂的人生中为佛法多做一点事，这样得个人身也没白费。

总而言之，佛已说法非常重要。如今释迦牟尼佛依次转了四谛法轮、无相法轮、分别法轮，应机示现不可思议的身相，以九乘次第[38]法

[38] 九乘次第：显宗的声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，密宗的事部、行部、瑜伽部，无上密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

成熟解脱所化众生。不但佛已说法，善知识也已说法，故第二个条件完全具足，大家应当生起欢喜心。

己三、佛法住世：

尽管佛陀出世说法，但佛法住世很短暂，假设住世期已圆满，教法、证法已湮没，那么就与暗劫没有两样了。比如释迦牟尼佛的教法，再过几千年便会消失，而弥勒佛还没有出世，在这么长的时间里，前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，这期间就称为圣教空世。众生若转生于此，虽然出生在贤劫，但依然得不到佛法的利益。

大家一定要再三思维，今生得个人身并不容易，看到街上熙熙攘攘的人群中，大多数都不行持善法，真的对他们生起大悲心。这次我们有这么好的机会，佛法大门一直长期敞开，有缘者随时可以进入，假如没有好好修学，一旦错过了，以后就会很难以复得。

要知道，倘若生于圣教空世，除了具有因缘的福德刹土中，偶尔有独觉出世以外，根本不存在讲闻修行。诚如《中论》所言：“若佛不出世，声闻已灭尽，诸辟支佛智，从无依而生。”佛陀不出世、声闻已入灭尽定的时候，诸辟支

佛[39]在不依靠善知识的情况下，凭借前世修十二缘起的善根，即生于一座中获得圣者果位，然后身体示现燃火、发光等神通，度化小部分有缘众生。我们若转生于此，会不会是独觉的所化对象呢？谁都没有把握，毕竟这个范围很小。

有时候看看，佛法的住世期其实很短，中间又有那么多暗劫，假如在那时转生，就连三宝的名号也听不到。从道理上再再思维之后，每个人应产生这样的定解："今生的机会确实很难得，所以我必须要修行！"这就是修行的一种境界。否则，你天天修拙火定，肚脐热乎乎的，我觉得并不重要，你热也好、冷也好，头上有气也好、有光也好，这些都没有什么，因为灯泡也有光，夏天的阳焰也有气，但并不是什么成就相。不过，现在人特别颠倒，非要追求一种外相，才认为自己成就了，而对人身难得生起定解，却不觉得这很殊胜。所以，大家今后要换一种方式来思维，真正的修行是在加行中得到感应，这个很重要。

那么，佛法住世期到底有多长呢？拿当今释迦牟尼佛的圣教来讲，《月藏经》中说是两千五百年[40]；《贤劫经》说是一千五百年[41]，即正法

[39] 辟支佛：又名中佛、独觉、缘觉。

[40] 在此经《分布阎浮提品》中，提出著名的"五坚固"说。谓在佛法的

五百年、像法一千年；汉地还有些法师说，正法一千年、像法一千年、末法一万年；藏地普巴派、萨迦派、格鲁派等，也有各自不同的观点（藏地对普巴派的说法比较公认）。尽管种种说法不尽相同，但一般而言，世界上公认的是《俱舍论》的观点，也就是说，佛法住世总共五千年。按世界佛教联合会的推算，今年是佛历2553年，这是小乘上座部的观点，与《俱舍论》也非常相合。

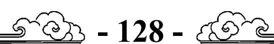
释迦牟尼佛的教法，其实又叫普贤密意圣教。为什么呢？因为普贤如来的报身雪海大日如来（毗卢遮那佛），手中持的宝瓶中有一棵菩提树，树有二十五层叶子，第十三层——释迦牟尼佛的娑婆世界，刚好对准普贤如来幻化的毗卢遮那佛之心间。故而，释迦牟尼佛的教法因此得名。

按照藏传佛教的观点，普贤密意圣教也是住世五千年。具体而言，

1、果期：一千五百年。其中，第一个五百年得阿罗汉果的最多；第二个五百年得不来果

流传史上，每五百年为一阶段，共有五大阶段。各阶段所具之特征不同，即解脱坚固、禅定坚固、读诵多闻坚固、塔寺坚固、斗诤坚固。五个五百年，各具其中之一特征。

[41] 《贤劫经》云："佛涅槃后，正法五百年，像法一千年，此千五百年后，释迦法灭尽。"



的最多；第三个五百年得预流果的最多。

2、修期：一千五百年。其中，第一个五百年修戒学的最多；第二个五百年修定学的最多；第三个五百年修慧学的最多。

3、教期：一千五百年。其中，第一个五百年学经藏的最多；第二个五百年学律藏的最多；第三个五百年学论藏的最多。

4、形象期：五百年。只有出家人的形象，没有清净戒律，也没有实修者。甚至到了最后，这种形象也难以维持。因为众生福报已尽，出家人剃头时，刀没办法刮下头发；袈裟染色时，染料也无法把衣服染成红黄色。（有些法师认为现在已过了形象期，这种观点不太合理。依照我们的分析，还是《俱舍论》的说法比较对。）

在最初的果期，也就是佛陀在世时，以及佛涅槃后不久，得果的人比比皆是。看过《百业经》、《贤愚经》就会明白，那时听法后获得圣果特别快，马上就能得预流果、阿罗汉果。前不久有一位道友说："那个时候证果这么快，好羡慕啊！我也想马上得阿罗汉果，您可不可以给我传四谛法门？"我说："现在肯定不行，因为不是果期。"

过了一千五百年之后，就是修期，主要以修戒定慧为主。翻开那时的历史，汉地禅宗、

净土宗中，大成就者特别特别多；藏地宁玛巴等各大教派中，虹身成就、飞往清净刹土的也不胜枚举。而如今越是接近形象期，成就的人就越少得可怜。尽管现在不是真正的形象期，毕竟还有教法存在，人们受持经律论的教理，相续中可以生起悲心、菩提心，但跟佛陀时代众生的根基比起来，还是很差劲的。

佛法住世期共有五千年，按普巴派推算，现在已过了三千五百年，或者近四千年之际，也就是说，正处于教期中。如果再过五百年，佛教恐怕就不是这样的了。大家在漫长的轮回流转中，今生有幸遇到佛法，这是相当不容易的。尽管眼下正值五浊恶世，但教法与证法仍存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。

那么，何为五浊恶世呢？

1、时劫浊：指时代遭逢恶运，灾难频生。就拿财富而言，一会儿是世界经济危机，一会儿是金融风暴，每天不是"刮狂风"，就是"下暴雨"，人们犹如水泡般的财富极不稳定，今天富可敌国，明天就可能一贫如洗。

2、众生浊：指众生资质低劣，福报日减，苦多乐少。佛陀时代或在此之前，人们的身高、体力都非常殊妙，而现在，一年比一年不行了。有些道友以往在学院过冬，没有任何问题，可

如今走几步路就喘得厉害，冬天一到就忙不迭地要下山，这也说明越来越浊世了。

3、寿命浊：指众生因恶业受报，寿命短促。佛陀在世时，人寿百岁并不稀奇，而今若有人活一百岁，好多新闻记者就扛着照相机、摄像机，“嚓嚓嚓”地使劲拍，觉得这是一个怪物。人们活到五六十岁，就认为自己该“圆寂”了，赶紧要做好准备。昔日人寿可达二万岁、八万岁，但好景不长，现在已成了寿命浊。

4、见解浊：指出家人善心越来越失坏。在过去，出家人自觉护持戒律，始终不离戒定慧三学。而现今，诚如佛在《像法决疑经》[42]中言：“我灭度已千年后，恶法渐兴。”经中还说，譬如有些出家人没有参禅，反而自称禅定功夫不错，在众人面前宣扬；有些不解佛意，却执己所见宣说十二部经，还认为讲得很精彩；有些不修道德，专求财物，整日忙于做生意等，致使俗人皆轻贱三宝……这些都属于见解浊。

5、烦恼浊：指在家人行持善法日渐退失。

（当然，见解浊与烦恼浊，还有不同解释方法，但此处暂以出家和在家进行区分、讲解。）

尽管现在五浊横行、浊浪滔天，但教法证

[42] 《像法决疑经》：一卷，译者不详，收于《大正藏》第八十五册。内容叙述佛灭一千年后佛法衰变之相，并劝导修布施大悲行。

法并没有真正隐没，我们拥有如此良机，自己一定要行持善法。其实每个人只要把时间用上，行持善法谁都能做到。今天中午我家来了一位藏族喇嘛，他有 79 岁，曾是我父亲的朋友，后来出家了。他跟我讲了自己二十年的修行经历：截至昨天，他共念了三亿遍观音心咒，今天又在我面前发愿，说还要再念一亿。我问：“你三亿遍心咒念了多少年？”他说：“整整十七年。在此期间，有时候念得多，每天十万遍左右，有时候到拉萨等地去，就念得少一点。我平时很少跟人接触，还念了一万遍《普贤行愿品》……”他以前在我家乡炉霍那边，还是很出名的，我父亲常讲他怎么打仗、杀牦牛、偷盗，所以我印象比较深。他也承认自己年轻时，不太相信因果，没有一个不造的恶业，二十年前遇到一位上师，后又遇到法王如意宝，让他一心一意念观音心咒忏悔。如今三亿遍已经完成，今天又发愿再念一亿。我觉得人的心力确实不同，心力大的话，即使往昔造业比较深重，现在精进也不算太迟。

总之，希望大家通过以上分析，真正觉得佛陀说法很难得，佛法住世更难得，现在自己各方面顺缘具足，这是非常大的福分。有些人今天没买到菜、做饭时没有煤气、需要的东西

买不着、家里出现一些事，就认为自己违缘重重。其实这不值得大惊小怪，真正的大违缘，是佛教隐没了，若如此，这个世界会暗无天日，我们来到人间也没有意义。而如今并不是这样，佛教的光明依然存在，关键要看我们接不接受，假如在自己的余生中，对佛法既闻思又修行，这样得到人身才有价值！



第二十一节课

《前行》中正在讲五种他圆满，现在是第四个。

己四、自入圣教：

我们虽具足生逢明劫、佛已说法、佛法住世这三个因缘，但关键是，自己还要入于圣教。倘若你出离心等具足，则可以出家；倘若这方面因缘欠缺，则应守持五戒，不能全部守的话，至少也要守一部分。在此基础上，进行闻思修行，如此方可称为佛教徒。

如果你没有进入佛门，尽管佛教存住于世，依然不能得受教法和证法，佛法中无边的智慧和大悲将与你无缘。就好比周围有一所好学校，老师每天不断地授课，一个孤儿如果想去，学校会收，但他自己不愿上学，整天在校外游荡，懂道理的人一看，就会觉得他很可怜，可是他反而认为，这种生活无拘无束、非常自在。同样，我们若没有入于佛门，纵然佛教极其兴盛，对自己也毫无利益。

如今，无论是出家人、在家居士的身边，都有很多不信佛教的人，看到茫茫人海中无数的迷失方向者，我们即生有缘了知取舍之理，

的确很有福报。假如没有趋入佛门，就像光芒万丈的太阳虽已高挂空中，照耀广大无边的世界，但在盲人眼中，始终是一片漆黑，太阳东升西落对他无利无害；或者河水虽然清澈甘甜，但口干之人不喝也无法解渴一样，佛教再兴盛对自己也无有利益。

我们今生虽有因缘进入佛门，但旁边还有千千万万糊里糊涂的人，尽管他们有学问、有地位、有财富，然从生生世世的角度来看，都是可怜的迷茫者。因此，我们要发起广大心，尽可能地去帮助他们，哪怕令一个人生起一瞬间的悲心或出离心，自己也要全力以赴。当然，这并非一日之举，而是需要长期发心。有了这样的发心，利他因缘可能会出乎意料地实现，不管你去哪里、住在何处，都能以佛法的智慧帮助众生，依靠种种途径使有缘者趋入佛门。对他人来讲，这种利益不可思议，将其安置于高位、赐予巨额财富，并不是一种恩惠，只有助其断除恶行、行持善法，对今生来世才有意义。所以，首先自他趋入佛门非常重要。

当然，趋入佛门有两种：一种不太究竟，充其量只是相似的佛教徒；一种则是真实的佛教徒。那么，这两种是什么样的呢？

一、相似的佛教徒

1、救怖之发心：

如果进入佛门不是希求解脱，而是要么为了避免今生的感情挫折、身患重疾、缺衣少食、灾祸重重、走投无路；要么是看了佛经论典之后，害怕来世堕入地狱、饿鬼、旁生，感受恶趣痛苦。一者担心今生违缘，一者畏惧来世痛苦，如此只为了驱除怖畏、救护自己而皈依，并不是真正的皈依。纵然你已趋入佛门，在寺院或上师前办了“皈依证”，法也只能称为救怖之法，人也不可能真正趋入正道。

现在有些国家说，自己国内有佛教徒几百万、几千万，但我很担心这些人虽已皈依，自己也办了证，不过大多数只是怕出违缘才皈依的，这样的话，只能算是相似的佛教徒。我有时候坐出租车，看很多司机在车里挂观音菩萨像、释迦牟尼佛像，就问：“你为什么挂这个？”“因为我怕出车祸，挂它可以保平安。”还有时候问：“你是不是佛教徒？”“是啊。”“你为什么皈依呢？”“因为别人说我命短，为了长寿才皈依的。”当然暂时来讲，这也无可厚非，是趋入佛门的一种方便，但究竟而言，他们并没有明白皈依的目标。

2、善愿之发心：

如果单单为了今生的丰衣足食、升官发财、

身体康泰、获得名声、生儿育女，或者仅仅追求来世的出身富贵、转为天人等善趣乐果，那么即便已皈入佛门，法也只能称为善愿之法，人也没有真正趣入正道。

暂时追求这些，佛陀虽然也开许，因为对欲望强的众生而言，可先通过满足他的所欲，最终引导其归入解脱道。古大德常言："先以欲勾牵，后令入佛智。"可是现在很多人，被前面的"欲"已经钩上了，但后面的"佛智"一辈子中还没有摸到。这种现象，如今可谓比比皆是、不乏其数。

我就有个熟悉的人，怎么劝他为了解脱而皈依，他就是不肯："上师，我家里平安很重要。我有两个孩子，大的要找到个好对象，小的要好好读大学；我自己也要平平安安；我老婆身体不好，应该让她健健康康；还有她爸妈经常吵架，以后不要再发脾气；我爸妈平安就可以，其他什么也不求。南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……"我说："你求这些也可以，但还是要想一想解脱，这个很重要。""不不不，只要平安就够了！解脱没事、解脱没事，这些都不求。"这样的人，并没有真正皈依佛教。

二、真实的佛教徒

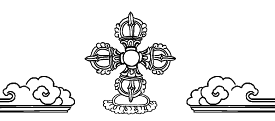
只有真正认识到生死轮回皆无实义，六道

犹如火宅、罗刹洲、剑叶林般可怕，为求自他解脱而趋入佛门，才能称得上是真实的佛教徒或者入道者。（我们是不是佛教徒？也应该好好扪心自问。）

现在很多人依靠上师的加持和恩德，修行虽有种种情况，但理论上应该比较明白。在整个六道轮回中，三恶趣谁都不会羡慕，而三善趣——人间、天界、非天，也没有必要去希求。那天有个人跟我说："如果有来世，我就……"我听后有点生气："你学佛这么长时间，还对来世贪求啊？"他马上说："不是不是，我不是这个意思。我今生肯定能解脱，只是说这辈子'万一'没有虹身成就，'万一'有来世怎么样。"

世间人常说："如果有来世，我就……"好像是另一种语气。但是作为修行人，我们应该想：假如即生没有解脱，来世一定要继续修行，诚如《极乐愿文》所说，要像重罪的囚犯从牢狱中解脱出来一样，义无反顾地想逃离轮回。有了这种想法，才算是真正的佛教徒。否则，不要说居士，就算是出家人，身披三衣、袈裟，头剃得光光的，平时住在寺院里享用信财，若还特别羡慕世间八法，根本没有解脱的意念，也不是真正的佛教徒。

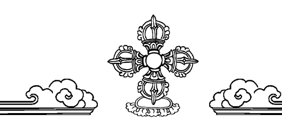
当然作为凡夫人，想长期保持出离心不退，



有一定的困难，但即便如此，至少也应偶尔生起解脱的念头，知道轮回没什么可贪的。不然，这么长时间以来，你若从来没想过超离轮回，就肯定不是佛教徒。不是佛教徒的出家人是什么样的？不是佛教徒的居士是什么样的？有时候真的要观察。有些人认为自己不但是出家人，而且境界很高很高。其实且不谈你很高很高的境界，首先你是不是个佛教徒，就值得好好观察。

学习这部《前行》，意义真的非常大。如果不懂这些道理，表面上你特别精进，实际上你的所作所为，可能根本不属于佛教范畴。所以对《前行》的这些词句，不要随便划过去就可以了，应当一边读一边细心思维，逐字逐句、详详细细地琢磨，与自相续结合起来再三观察。若能如此，一方面可认清自己的过错，同时也能明白今后该怎么做，以此作为修行道路中的一盏指路明灯。

有些人觉得："我是大学生，学历那么高，像《前行》这么简单的法，还有必要学吗？"实际上世间学历不算什么，《前行》中讲的有些境界，才是最为重要的。假如你有信心、有精进，这些境界就可以在心中出现；但如果你既无精进，也无信心，即使学识渊博、德高望重，



内心也很难与法相应。因此，希望大家再再地思维，这不是往外观察的法，而要将每一句与自心进行对照。

己五、师已摄受：

即便已经皈依佛门，在寺院办了皈依证，正式加入居士团体，自己也认为是佛教徒——"我是6月25日早上7点钟皈依的"，但如果善知识没有摄受，对佛法教理一窍不通，那不管过了多少年，你还是原来的你，佛法对你没有多大利益。

故《般若摄颂》中云："佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。"一切佛法依靠善知识而得，这不是凡夫信口所说，而是圆满一切功德、大慈大悲的释迦牟尼佛亲口所言。《般若八千颂》亦云："若菩萨摩诃萨欲得无上正等正觉，必先于善知识恭敬承事而依止之。"还有《华严经》中言："佛法无人说，虽慧莫能了。"佛法要是没有善知识讲解，世间再聪明、再有智慧的人，凭借自力也不能通达。

为什么呢？因为佛经浩瀚无垠、圣教多之又多、所知无穷无尽，假设没有上师的窍诀，就不会懂得总结诸法的要领而加以修行。

以前，我曾去过香港、纽约的佛教大书店，

那里各种书籍琳琅满目，一进去就不知方向了。大乘、小乘，藏传、南传、北传……表面上看一本本都非常好看，自己对每本都爱不释手，但全部买又不可能，真不知该买什么才好。

还有《大藏经》也是那么多[43]：就拿乾隆皇帝的《龙藏》[44]来说，全藏共 724 函，分为正续两部分——正藏 485 函、续藏 239 函；而著名的《永乐南藏》[45]和《永乐北藏》[46]，各自都是 636 函；如今广为流通的《大正藏》[47]，也共有 100 册，其中正藏 55 册，续藏 30 册，别卷 15

[43] 现今流传之佛典，从语言上可分为：巴利文、梵文、藏文、汉文、日文、蒙古文、满文、西夏文、西洋文等数种。单单是汉文《大藏经》，自佛教传入中国后的千余年间，仅经录即近 50 种之多，流传至今尚有 20 余种，收录的经籍数量不等。各个时代编纂的《大藏经》，形式和内容互有不同。

[44] 《龙藏》：中国清刻藏经，是清代的官版。雍正十一年（1733），清世宗命王公大臣、汉僧及喇嘛一百三十余人，广集经本，校勘编稿。十三年开刻，至乾隆三年（1738）完成（故又称《乾隆大藏经》），仅仅费了四年工夫。版片现还完全存在，国内各寺院所藏印本也极多。

[45] 《永乐南藏》：为明永乐年间据《洪武南藏》的重刻本，编次有所改动。全藏 636 函。经版藏于报恩寺，由南京礼部祠祭清吏司主管批准，供全国各地寺院请印，平均每年约刷印 20 藏，所以流传的印本较多。该藏虽系根据《洪武南藏》重刻，但书写和镂刻都不及《洪武南藏》工整。

[46] 《永乐北藏》：继《永乐南藏》之后，于永乐十九年（1421）在北京雕造的大藏经。全藏 636 函，大批刷印分赐全国各大寺院。后在明万历十二年（1584）又续刻各宗著述 36 种，41 函，410 卷，并入该藏，并附《永乐南藏》4 种经卷和目录，计 5 种，15 函，153 卷。

[47] 《大正藏》：全称《大正新修大藏经》。日本大正 13 年（1924）由高楠顺次郎和渡边海旭发起，组织大正一切经刊行会；小野玄妙等人负责编辑校勘，1934 年印行。收入佛籍总数冠于各种《大藏经》，计正藏、续藏、图像和总目录共 3493 部，13520 卷。

册。藏地《大藏经》也是同样，经典 100 多函，论著 200 多函。还有许多高僧大德的著作不计其数，甚至一位大德撰著的，就将近有上百函。

这么多的法本，初学者乍看会云里雾里，不知道该如何取舍：到底是一转法轮好，还是二转法轮好，或是三转法轮好？南传佛教好，北传佛教好，还是藏传佛教好？但如果有了上师教言，这一切经论和教典的内容，都可通过上师的窍诀来领受，即先要有出离心，在此基础上有菩提心，然后以无二慧来抉择空性。（无二慧在显宗中是中观，在密宗中是证悟自知自明的心识本体。）归根结底，就是以出离心和菩提心为基础，破一切人我相、法我相。大概这么几句话，就把所有经教的内容都概括了，如此修持也会非常圆满。

因此，上师教言相当重要。如果没有的话，你不一定皈依；即使皈依了，也根本不知方向，完全凭自学很困难。我经常都会想：“倘若没有上师如意宝当年的摄受，我不一定出家。即使出了家，也许现在会像有些出家人一样，表面上看来挺不错，威仪也很庄重，但内心跟在家人没什么差别，对佛法根本一无所知。所以，真的非常非常感恩上师！”

要知道，上师的窍诀确实很重要，假如没

有上师的窍诀，就不会懂得将经论要点与自心融为一体而修行。因此，有了佛法也不行，自己皈依了也不行，还必须有善知识摄受。《戒律花鬘论》中有一句话是：“六十岁也孩童。”意思是说，即使六十岁皈依三宝，但不懂教理的话，也跟孩童没有差别。而要想懂得教理，就一定要依止上师。

戒律中规定，如果弟子没有通达三藏，十年中要依止上师。十年以后，假如你学得可以，则可离开上师，出外弘法利生；假如学得不行，还要继续依止。但现在人可不是这样，只要上师给你剃了头，第二天就无影无踪了。很多人都是如此，从很远的地方来这里，口口声声非要依止我，结果我把他的头剃完后——“谢谢，拜拜了！”第二天就背着包走了。他自己也没想过怎么依止，只是把这当作一个形式而已。

其实，依止善知识务必要长期。世间人读小学和中学，尚且需要九年义务教育，那我们学佛的人若不受九年佛法教育，则达不到真正佛教徒的资格。我们不仅需要佛法的基础教育，更重要的是不能离开上师。学院中极个别稳重的道友，长年一直住在这里，每天坚持闻思修行，已将近二十年了，真的很随喜。如果没有长期在这种环境中熏习，凡夫人的坏习气特别

多，只是蜻蜓点水般地在一个道场，或者上师面前小住几天，然后就离开的话，恐怕是不行的。

以前的布玛莫扎和嘉纳思扎，历史中记载，曾五百世转世为班智达，纵然如此，他们也分别于 21 年、9 年中承侍上师。圣者尚且如是显现，我们业障深重的凡夫俗子，可能刚从地狱、饿鬼中爬出来，好不容易有了依止善知识的机会，就更应值得珍惜了。虽然依止的过程中，也许有点辛苦、有点累，但求法没有一个快乐的，此时必须要有耐心。

在我们学院，成绩较好、戒律清净、人格不错的道友想离开时，我通常会劝阻他们。有些人认为我怀有私人目的：“那——我过段时间再回来帮您发心，可不可以？”其实，我并不是想你给我发心，而是想到你自己刚学不久，就这样离开的话，不管是居士还是出家人，到了社会上，很容易跟以前的贪嗔痴混为一体，没有能力自拔。所以，首先不能离开善知识，这一点非常重要。

关于此理，《华严经·入法界品》中讲了很多，与密宗的窍诀大致无二。比如，善财童子依止文殊菩萨时，文殊菩萨说过：“于善知识善巧方便，勿见过失。”这一教诲与密宗对上师观

清净心如出一辙。还有善财童子依止观世音菩萨时，心中作念："善知识者则是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏。"与密宗中视师为佛，视师为佛法之本、功德之源的含义也完全相同。因此，亲近善知识乃修持佛法的全部，并不是密宗的一家之言。

若想获得佛法的最高境界，依止上师必不可少。有些人以为离开上师后，自己就自由了，此时定有成才的机会。这种念头，就像小孩子逃学一样，当时有许多美好的愿望："我从学校逃出来之后，肯定能买一个很棒的玩具，然后玩得特别开心。"实际上，这种想法特别愚痴。所以，依止善知识的时候，要长期依止才有真实收获。

下面讲一段阿底峡尊者的故事，以说明上师的教言与摄受尤为重要：

从前，阿底峡尊者在印度时，度母授记说："希望你尽快前往雪域，那里有与你前世有缘、三怙主[48]化身的三位弟子正等着你，如果摄受他们，将有利于弘扬佛法。"而这三怙主的化身，就是库鄂仲三人，即库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、仲敦巴·杰瓦穷乃。

[48] 三怙主：观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨（大势至菩萨）。

后来，阿底峡尊者来到藏地弘法，仲敦巴问了很多问题，记录下来汇集成《祖师问答录》；库和鄂两人也问了一些教言，记录下来成为《弟子问答录》。这两部问答录，总称为《噶当问答录》，其中涵摄了修心的殊胜窍诀，与《扎嘎山法》和《修心门扉》一样相当殊胜，同时，里面还讲了阿底峡尊者与库鄂仲三弟子之间的前世因缘。

（这些问答录，我很早以前便想翻译，但苦于没有时间，就这样一直拖着。大概二十多年前，我去马尔康的温古寺，给那里的二十多名僧人安居、传法。每天上午传完法，下午我就带上《弟子问答录》和《祖师问答录》，坐在旁边的森林里看。那时候，我刚出家没几年，出离心非常强，对阿底峡尊者、仲敦巴的行为特别有信心。现在每当路过那个寺院和森林，心里也感觉很舒服。这两本书确实非常好，可能有些老道友也记得，法王如意宝以前经常引用，讲他们师徒之间生生世世的殊胜因缘，内容十分精彩。）

阿底峡尊者一生中有不可计数的弟子。他来藏地之后，在康区一带，主要是库鄂仲三人；在卫藏一带，则有大译师仁青桑波、那措·赤诚嘉纳、菩提光。尊者在尼泊尔也有不少极为出色的徒众，在印度也有许多班智达弟子。不过在藏地，尊者主要是与仲敦巴他们几个弘扬佛法，而且极为成功。现在虽说过了这么多年，

但后人听到他们的教言、窍诀，尽管语言很短，可是对内心的作用相当大。

记得有一次，库鄂仲三人向尊者请教："修行人若想获得解脱或遍知佛果，经论教典与上师窍诀哪一个更重要呢？"

尊者不假思索地说："当然是上师窍诀重要。"

三人又问："这是为什么呢？"

尊者答道："即使你对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师指点的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。"

（像世间的文学家，或学因明辩论的寻伺者，他们对法相讲得特别清楚，将色法的法相、五蕴的法相说得头头是道，可是若缺少上师的窍诀，即使讲得天花乱坠，实际上要真正修持时，也根本无从下手。

前段时间，学院全体僧众闭关二十天左右。这个时候，过去没有修行过的人，整天就在家里憋着，很辛苦。我遇到一个法相师，他就说："修行真不好过，讲法倒还可以。无论让我讲《因明》、讲《现观》，都没有问题，但是闭关的话，就有点力不从心了。唉，我讲法这么多年，很惭愧哦！"

所以，大家理论上虽然要精通，但这些理论若要结合自己的相续，必须依靠上师窍诀。否则，佛教经论多得不可胜数，在短暂的一生中全部都修，恐怕不太现实。倘若没有上师的实修口诀，就会导致法是法、人是人，

人与法根本无法相融。但如果有了上师指点，法融入了心，就像《前行》这部法，最初怎么样发心、中间怎么样入定、最后怎么样回向，必定会了了分明。所以说，上师的窍诀很关键。）

三同门继续请教道："假如完整地归纳上师窍诀，能否概括为净持小乘戒、菩萨戒、密乘戒三种律仪，以及身口意三门日日夜夜勤修善法呢？"

尊者回答说："这样概括还不足够。"

三同门问："这又是为什么？"

尊者答言："即便三戒守护得一尘不染，但若对三界没有生厌离心，仍然是轮回之因。

即使三门勤勤恳恳地奉行善法，但若不懂将善根回向圆满菩提，善法也会被颠倒分别念一扫而光。

（有些人身体天天在佛堂磕头、打坐；口中不断地念诵佛号、观音心咒、《金刚经》；心里也不生贪嗔痴，尽量地行持善法。或者来学院开法会，闭关一个月念百万佛号，非常非常精进。但他坐车回去的路上，生起一个大嗔心，跟金刚道友打架、吵架，结果辛辛苦苦一个月的善根，都会被一扫而空。现在很多人不知道回向，不懂以菩提心来摄持，纵然精进地闭关、禅修、苦行，可是分别念一生起，以前的善根还没来得及保存，一下子就全都没了。不但没了，还可能造下很多罪业。

但若有了上师的窍诀，做任何善法结束时都会回向，以菩提心摄持此善根。就像你好不容易赚了一笔钱，

出门时要把它锁在保险柜里，或者存在银行里。同样，你所积累的一切善根，如果以回向来摄持，乃至菩提果之间也不会空耗。这一点特别重要，可惜很多人都不知道。）

纵然具备智慧超群、戒律清净、讲经说法、观修境界等一系列功德，但如果没有舍弃世间八法，一切所为也只能成为现世的生计，而不可能获得来世解脱之道。”

（有些人为什么修行很成功？主要因为他能看破今世，不管对名也好、利也好，都看得很淡，一心一意向往解脱。而有一部分人，表面上看来很不错，但由于贪著今生的名闻利养，以致修行一败涂地。我们学院培养的法师，也有这种情况。所以任何一个群体中，很难做到百分之百非常圆满。）

总之，得到上师的摄受非常非常重要。如果没有上师窍诀，则生不起出离心，即使清净三种戒律也没用；如果没有上师窍诀，不懂善根以菩提心来摄持，三门日夜精进也收效甚微；如果没有上师窍诀，不知看破一切而以解脱为目的，纵然戒律、智慧无与伦比，也只能成为人天福报之因。

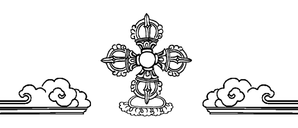
然而，一般人对此根本不明白，他们一生中皓首穷经，翻阅了无数佛经论著，最终仍然茫然迷惑。例如，鲁迅先生读了佛经之后，知道极个别经典很殊胜，于是开始捐钱刻印，但

遗憾的是，他缺少真正的窍诀，否则，像他这么聪明的人，肯定能达到更高的境界。我还写过一些文学巨匠和明星的佛教情结[49]，很多人因为没有上师窍诀，结果只是与佛教结个善缘、种个善根。要知道，佛教甚深窍诀的钥匙，唯一在上师手中，上师若没有为你打开宝藏之门，你在门外只是走马观花而已，内在精华并不能得到。故《真实论》中云：“欲成一切智，即依善知识，仅凭自精进，无能成圣佛。盲人依自身，不能攀高峰。”世间上虽然也有自学成才的现象，但在佛教当中，上师的窍诀不可或缺，不然，仅凭自己的精进，想获得成就难如登天。

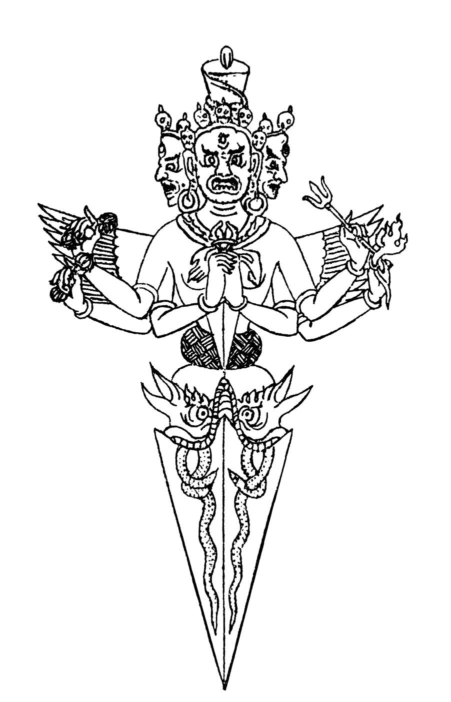
当然，依止善知识，并不是非要找一个人。很多人总抱怨找不到合适的上师，有个人就跟我讲：“我寻找好多年了，但一直找不到非常合适、与我相应的上师。”倘若你实在找不到，可以将《大圆满前行》当作上师，它又叫“无嗔阿阇黎[50]”。一般的上师，不管古代也好、现代也好，显现上有时还会有嗔心，不那么好依止。而《大圆满前行》这个法，永远不会对你生嗔，你随时都可以祈祷、翻阅。

[49] 详见《妙法宝库 15—唤醒迷梦》之《仅有借鉴与研究是不够的》、《红尘中的佛光》。

[50] 华智仁波切在《大圆满前行・结文》中说：“是故此论易懂摄要义，如浅慧者心室具金宝，劣慧者意暗处有明灯，妙义自现无嗔阿阇黎。”



以上已经分析了十八种暇满，我们要认认真真一个一个观察，看哪些具足、哪些不具足。假如你完整无缺地具足八闲暇、十圆满，自己的身体就称为具备十八暇满的人身；假如只具备一部分，则对已经具足的，应当生起欢喜心，对尚不具足的，要尽量想一切办法令己具足！



第二十二节课

大家每次听法时，一定要想到两点：其一、佛法难得，千百万劫难以值遇，今生既然有幸遇到，就要依靠佛菩萨的加持，通达如来真实密意；其二、我听这堂课，不是为了今生利益，也不是为了来世快乐，而是为了度化无边无际的众生，以令其脱离生死轮回，获得佛法的如海功德，此念即是所谓的菩提心。这是每堂课都要想到的。

一般而言，上根者前往听法场合时，就会发起菩提心；中根者听到传法的海螺声、击鼓声，便开始发心；下根者听到上师提醒大家发菩提心时，才会想到为利益众生而听课。但不管你是哪一种，都要经常这样串习，久而久之，菩提心定会发得起来。

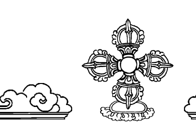
发了菩提心之后，就要修习“暇满难得”，详细观察自己是否具足十八种暇满。如果具足，一定要生起欢喜心；不具足的话，则要想方设法令自己具足。倘若真正具有暇满人身，有了修持佛法的机会，那么活在这个世间上，才有重大深远的意义。如《中观藏论》云：“依靠正法光明，了知十八暇满，真正修持佛法，人身



方具意义。”

在六道众生中，得人身的少之又少；即便得了人身，修持正法的也寥若晨星；即使修持正法，具足十八种暇满的更是如凤毛麟角。可见，暇满人身极为难得。而若要使暇满不空耗，就一定要修好前行，否则，修其他法非常困难。因此，大家先不要急于求高法，一定要打好前行基础。当然，这个基础也不是一朝一夕便一蹴而就的，必须要长时间串习才能实现。我以前刚求学时，上师就强调前行的重要性，但我当时的认识并不深刻。后来接触佛法久了，在这个过程中，见到很多人修行半途而废，甚至一败涂地，寻找原因才发现——他们没有打好前行的基础。所以，大家对前行务必要重视，修的时间不能太短。

要知道，佛法那么深奥，不可能轻而易举就精通。世间人获得一个最高学历，都要努力三十年左右：上幼儿园要三年，学前班一年，小学六年，初中三年或四年，高中三年，大学本科四到五年，研究生两到三年，博士三到四年，之后才称得上是真正的知识分子。而佛教是更为甚深的知识，若想它的境界在相续中呈现，或者完全通达它的内容，当然需要更长的时间。



现在很多居士、出家人认为，只要办个皈依证就是佛教徒了，其他没什么可学的、没什么可做的。其实并不是这样。佛法远远超过世间法，世间法并不难，尚且都要花那么长时间，甚深的佛法就更不用说了。我们学院有很多研究生、博士生，他们初来乍到时，在我面前一一打开证书，“这是我的硕士证”、“这是我的博士证”……结果学了一段时间因明、中观，自己什么都不懂，对许多推理雾里云里，那些证书再也不敢打开了。所以，大家不要认为佛教的知识很简单。

也正因为佛法深奥，佛陀的无垢智慧才让人不得不佩服。龙猛菩萨的《般若赞》中有一句是：“您身皆无过，无过者得见。”也就是说，般若佛母是无过失者的行境。的确，佛教最高的无我境界，具足贪嗔痴分别妄念的凡夫俗子难以通达，只有平息了世间之心、不被各种贪执扰乱、遣除了自相续的障碍、拥有最高智慧的人，才能真正趣入。

其实，关于空性之理，学术界也非常认可。前一两年，有位著名人物写了一本书，名为《心的世界》，它主要介绍了佛教的无我空性，语言比较通俗易懂。据说该书受到了高度赞扬，一百多个国家的人都在学。原因是什么呢？很多

佛教徒研究后发现，原来他所讲的无我与佛教的教义完全吻合。很多西方人因此对佛教越来越有信心了。然而现在的东方人，相当一部分没有感受到佛教最甚深的空性无我，从而难以生起诚信。

当然，学习佛法也需要实修实证，不然，光在理论上作学术研究，要对治烦恼非常困难。因此，像《前行》这类窍诀书，不管什么身份的人，一定要重视。前段时间，我遇到一个修行人（以前在学院呆过），她学佛很精进，她说：“十几年以来，《前行》、《入行论》、《大幻化网》从未离开过我的身体。”我看了一下，她的法本都黑黢黢的。确实，一个人如果得受到了加持和法利，必定不愿离开这些法本，而她从中获得的利益，却又是平常语言无法描述的。

尤其是莲师的教法，大家务必要起信心，若能如此，定会受到猛厉的加持。如今西方人对莲师的教法极有兴趣，一提到莲花生大士，无数人会生起极大信心。之所以如此，也是源自20世纪20年代《西藏度亡经》译成了英文，在西方引起巨大轰动，此后，传承自莲师的《西藏生死书》等诸多教言，切实让人们得到了密法的利益。但可惜的是，现在汉地个别居士，包括寺院里的出家人，尚未感受到莲师的殊胜

加持。

我个人而言，从小就天天念诵、祈祷莲师，哪怕做了个噩梦——放牦牛的路上遇到豺狼、老虎，唯一祈祷的就是莲师，至今也从未间断过。现在末法时代，魔障违缘极为猖狂、猛烈，此时，祈祷其他佛菩萨并非不灵验，但因为莲师于末法时代有特殊因缘，出现再大的滔天浊浪，依靠他的发愿和加持，也会全部销声匿迹。像菩提萨埵那样的大菩萨，刚来藏地弘扬佛法时，也遇到人与非人的百般刁难，那个时候，他显现上唯有借助莲花生大士的威力，方才遣除了一切障碍。

所以，以后有机缘的话，我很想讲一讲《莲师七句祈祷文[51]释》，这是麦彭仁波切结合生起次第、圆满次第、大圆满而撰著的一个注释。1990年，法王如意宝去印度南方南竺高级佛学院时，经众人祈请，曾传授过；去五台山时，也给我们讲过。它的内容比较多，再过一两年，若因缘具足了，我想给大家讲一下莲师七句祈祷文的重要性。如果世界各民族的佛教徒异口同声地祈祷莲花生大士，必将能遣除末法时代

[51] 莲师七句祈祷文：吽！欧坚意吉努向参，巴玛改萨东波拉，雅参乔革俄珠尼，巴玛炯内写思扎，扣德夸桌忙布果，切杰吉色达折吉，新吉拉些谢色所，格日巴玛思德吽。

弘扬佛法及个人修行的种种违缘，从而令佛法久住世间。

现在的佛教，越来越多地感受着多方面的冲击：不信佛教的许多人，故意对佛教制造违缘；而其他宗教的人，也想把佛教的空间全部侵占。据西方报道说，再过五十年，中国将变成信仰基督教的国家。很多人都有这样的预测。虽然这是一个估计，但也许有真实的理由。因为基督徒的人数，每年以几百万、几千万直线上升，而皈依佛教者，并没有如此明显的趋势。大多数佛教徒只顾自己修行，根本不考虑佛教的弘扬。佛法未来以何方式生存于世？怎样世世代代相传下去？……在这方面作规划的大德有是有，但并不多。很多人只是忙于多方化缘，想在山沟里建个庄严的寺院，这种发心虽然值得随喜，但更重要的是，应当多考虑如何让佛法如意宝在全世界得以广泛弘扬。

因此，我们平时遇到任何人，只要有因缘，就应把佛教的殊胜教义传递出去，让他们接受。不但自己要明白佛教的道理，而且应全力以赴地让身边的人接受佛法如意宝，真正感受到佛教不可思议的微妙法理。我想，这是每个三宝弟子应有的责任。

接下来，继续讲“人身难得”的道理：

全知无垢光尊者在《七宝藏》之《如意宝藏论》中，还讲述了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。这十六种无暇虽不常见于经传，不像前面讲的十八种无暇，是一般经典和论典公认的，但却是无垢光尊者智慧与悲心的流露。一个人真正要修行佛法，不被这些逆缘所转也同样至关重要。

懂得前面的十八种暇满后，我们要详细观察自己具不具足，被违缘控制了没有？假如被违缘[52]控制了，也就失去了暇满。阿琼堪布在《前行备忘录》里有个比喻：十八暇满就好比有十八只羊，一旦被豺狼吃掉一只，那就剩下十七只；又被吃掉一只，只剩十六只了……全部吃掉的话，也就没有羊了。同样，即使你十八种暇满已经具足，但出现一个违缘的话，十八暇满中的一个就退没了，再出现一个的话，一个因缘又不存在了。因此，大家要分析这十八种修法条件是否真实具足。假如一个不具足，表面上问题不大，但它很重要的话，也会让其他条件全都失去意义。例如，倘若你没有趋入佛门，就算其他条件都具足，也没办法修行。

[52] 指下面要讲的暂生缘八无暇、断缘心八无暇，即修行中的十六种违缘。

若不明白这些道理，纵然你自认为修行很了不起，是从极乐世界或莲花刹土派下来的，相续中有不可一世的增上慢，恐怕你也只是形象上的佛教徒而已。所以，学习佛法、修行佛法，最重要的就是要懂得次第，而不是奢望一步登天。

那么，对于十六种违缘，《如意宝藏论》是怎样讲的呢？如颂云："五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。"这是暂生缘八无暇。又云："紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。"这是断缘心八无暇。下面我们一一讲述，在此过程中要弄清楚：什么是暂生缘、断缘心？哪些是暂生缘八无暇、断缘心八无暇？怎么样对治？主要从这三个方面了解。

一、暂生缘八无暇

什么是暂生缘呢？指在修行过程中，暂时或偶尔、时时或经常[53]出现的修法违缘。这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；

[53] 上师仁波切2004年讲《前行》时说：以前有些上师对暂生缘的解释是"暂时、偶然产生"。但实际上，有些人的违缘并不一定是暂时出现，也可能是即生中比较漫长的时间里出现的。



就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。

现在许多修行人，包括经堂里在座的道友，每个人都想成为好修行人，甚至认为自己的心比较堪能，对治烦恼没有问题。虽然你有这样的信心，但过一段时间，各种违缘出现时，你能不能还呆在佛教团体中也很难说，毕竟有些违缘不是像你想得那么简单，所以，我们要周密地观察自相续，依靠对治来遣除一切违缘。就像你有一个如意宝，为了防止被人抢走、偷走，始终都要时时保护。同样，我们这样的暇满人身，为避免遭受违缘的伤损，断了修行的善根，也要懂得下面所讲的道理，尽量采取种种防护措施，不要被那些违缘控制。

以前的修行人，完全了解哪些是违缘、哪些是顺缘，一直用正知正念守护根门，所以修法无论遇到什么障碍，始终不会被束缚，而能做到善始善终。我们今后也要如此，不但对违缘要学会分析，更要时时保持警惕。

无垢光尊者的智慧真的非常高深，道理上的点点滴滴开显得明明白白，只要是有心之人，

肯定会关心这些问题。以后一旦遇到违缘，便会立即认识到，并想方设法遣除所有违品。其实暂生缘的对治方法，在《前行备忘录》中也有，希望大家抽时间看一下。

下面详细解释暂生缘八无暇：

1、五毒粗重：对怨敌恨之入骨、对亲友爱恋贪执等五毒烦恼十分粗重的人，虽然偶尔会生起修持正法的念头，但大多数时间都被强大的烦恼所控制，而不能修成正法。

烦恼深重之人，尽管位于修法的行列中，但也很难修行。比如说，有些人嗔心极重，一发脾气就无法控制，好几个人都拉不住，他面前放着什么锅、碗、茶杯，统统都会砸毁，窗户也挡不住他，跟恐怖分子没有差别。而有些人贪心炽盛，不论对亲友还是财物，一生贪就没有羞耻心，诚如无著菩萨所形容的："贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。"此时，上师劝不住，佛法也对治不了，其结果难以收拾。

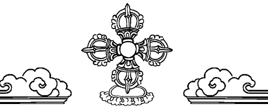
当然，他们心情好一点的时候，也会有想好好修行的念头，但因烦恼过于强盛，偶尔生起的修行念头，犹如半夜的闪电般转瞬即逝，大多数时间还是被烦恼所转，根本没有修行的自由。

个别发心人员也是这样。本来我对他期望

很高，他心情比较好、烦恼平息时，信誓旦旦地说要如何如何发心，讲得特别好听。我也很相信："可以可以，让你发心。"但他过段时间就不行了。当然，一次也就算了，谁都能原谅，可是他屡教不改，今天生嗔心，明天又生贪心……这样的话，自己的事情都解决不了，还发什么心哪？

不过，这种人也很可怜，毕竟他身不由己，或许是前世业力所致，或许是今生不能对治，总之，强大的烦恼让他的修行无法圆满成功。而有些人虽然工作效益低、发心能力不强，但相续中的烦恼不重，即使生嗔心，也不会大发雷霆，不像这种人，一生气就面目狰狞、怒发冲冠，别人一辈子都忘不了，不要说是人，魔众见了也会一逃而光、不敢接近。所以，一个人若烦恼粗重，不论自己修行、还是利益他众，都相当相当困难。

对治：贪心的对治法是修不净观，或如《宝鬘论》所说，用剖析无常和无我来对治；嗔心的对治法是修慈心，或以《入行论·安忍品》里的教言来观察；痴心的对治法，则是观修缘起法……不管怎么样，当这些烦恼刚刚萌生时，要以正知正念及时对治，立即根除，以防毁坏自他一切善根。如云："贪等烦恼初生时，立即



铲除佛子行。”

只要能对治，纵然自己烦恼非常深重，依靠佛法的加持，也能完全变成另一个人。比如，有些人以前被贪心左右，在社会上臭名远扬，贪欲的生活一刹那也不能离开，但后来深入了解了佛教的殊胜道理，觉得所做的一切非常丑恶，从此改过迁善，归入正道。有些人嗔恨心相当严重，身上总别着几把长刀，每天找人打架，像奔公甲格西在家时一样，但后来入于佛门，修大慈大悲心，最后即使自身被人砍割，也不会生一瞬间的嗔恨。

当然，每个人的因缘不相同。有些人学佛很长时间，也不一定有什么感觉；有些人一修法就马上相应了，如同病入膏肓的患者一吃药，当下药到病除、立竿见影一样，烦恼依靠佛法立即能对治，他的变化别人也看得出来。所以，只要用心去对治，烦恼是可以遣除的。为什么呢？因为对治之道符合心的实相。

2、愚昧无知：毫无慧光、极其愚痴的人，虽然已经步入佛门，受了居士戒，甚至出了家，但对正法的句义丝毫不能领悟——听法不懂其句、思维不解其意、修行不悟实相，法与相续互相脱离，这种人没有闻思修行的缘分，无法品尝到佛法的美味。

有些人太愚痴了，不要说中观、大圆满等甚深法，即便是人身难得，听完也就忘了，对基本法义一无所知。这种人徒有人的形象，却没有修行佛法的能力，即生中难以与佛法结上殊胜之缘。当然这不能一概而论，像周利槃陀，刚开始也很愚笨，但后来依靠殊胜的因缘，及凭着自己的信心，最终获得了开悟，这种情况也是有的。

对治：要对治愚昧无知，必须进行忏悔。有些人常抱怨自己太笨，什么都记不住，背了半天，一考试就忘了，其实这都是因为往昔的罪障深重。为此，自己一定要加以忏悔。同时，还要祈祷智慧本尊。八大菩萨每一位都有不同的加持，而文殊菩萨是开发智慧的圣尊，故当诚心诚意祈祷文殊菩萨，念诵他的名号和心咒，若能如此，生生世世必将不离智慧光明。所以，以前上师如意宝曾要求：凡是皈依他的信众，最少要念一亿遍文殊心咒。并保证说：“只要念了，有智慧的人，即生中智慧定会越来越增上；没有智慧的人，也将于未来生世变成智者。”

其实，愚者更需要求智慧，即生中若再不好好闻思、求知识，生生世世将难以摆脱愚痴的命运。有些人说：“反正我太笨了，听不听都一样，干脆不听课吧。”然而萨迦班智达说：“愚

者因无智慧故，彼等不愿求学问，若善观察无智故，愚者更应勤求学。”按照他老人家的意思，正因为你“太笨了”，所以更要精进求学。

现在的人很颠倒，觉得自己没智慧，就不愿意去闻法。其实恰恰相反，你没有智慧的话，就更应该听法了。就如同有钱的人不急于赚钱，而没有钱的人才需要赚钱一样，愚者是因为前世没有求学，今生才变得愚不可及，为避免后世继续成为愚昧之人，今生再困难也要精勤地闻法。如云：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”因此，希望大家利用现在的机会，为来世创造好因缘，否则一旦错过了，到时后悔也来不及了。

3、被魔所持：有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。

现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。

对治：要对治被魔所持，首先要观察所依

止的上师具不具足法相，是魔知识还是善知识？如果是善知识，就要生起欢喜心，并以三喜来依止；如果是魔知识，最初就不能接近他，这是很关键的。

当然观察善知识，并非观察外在的神变神通等，而要观察他是否具足菩提心。倘若具足，就可以依止；若不具足，即使他讲的法再高妙，也不应该接近。对此，堪布阿琼等许多上师也持相同观点。华智仁波切在《窍诀金钥》中说：“不具菩提心窍诀，浊世多诩学密者，口头高法漫虚空，纵称善妙亦魔宗。”意即在末法浊世，很多人不具足菩提心，却自诩为密宗行人，甚至声称已开悟了，但就算他自我标榜的语言漫布虚空，别人对他再赞叹、再恭敬，然由于不具足菩提心，他的法跟魔法也没有差别。

当然，上师有没有菩提心，不具备他心通的人很难以彻知，只能从他的行为中略知一二。假设他的所作所为一味地为自己、为自宗，这不一定很好，对其还要观察；假如他无时无刻不在利益众生，这样的善知识就可以依止。所以，断定魔知识、善知识的唯一方法，即是看有无菩提心。

4、懈怠懒惰：尽管渴望学修正法，但每天都懒洋洋的，丝毫也不精进，这样懒惰的人明

日复明日，对求学一拖再拖，绝不可能实现修法的心愿。

对于懈怠，有一本书里说，西方人和东方人截然不同：东方人的懒惰是每天晒太阳，或一直躺着、卧着，而西方人则是整日忙忙碌碌。但现在，东西方的懒惰几乎差不多了，都是城里人以忙忙碌碌而懈怠，山里人天天以睡懒觉而懈怠，皆不求善法。世间人懈怠还可以理解，但修行人如果很懈怠，对解脱确实有影响。

对治：要对治懈怠懒惰，必须忆念死亡无常。只要一观修无常，发现自己的时间不多了，又岂敢轻易懈怠？见别人啰啰唆唆聊些琐事，自己也会想："啰唆这些干什么？还是修法重要。人生如此短暂，何必浪费时间呢？"所以，无常修得好的人，时间掌握得非常合理；而无常修得不好的人，自己时间也掌握不好，这从他的言行举止中看得出来。

5、恶业涌现[54]：罪障深重之人，恶业的大海波涛汹涌澎湃，即使兢兢业业地修法，可是自相续却生不起功德。他本人不知这是自己所造恶业的果报，反而对上师和正法心灰意冷、

54 这就是所谓的业力深重。业力深重和烦恼深重还是有差别：烦恼深重，指贪嗔痴粗大；业力深重，指往昔造业严重，即使今生中没有造重罪，前世也是在所难免。

大失所望。

对治：学法一定要有恒心。像无著菩萨那样的圣者，在鸡足山修学时，六年、九年乃至十二年中，连一个好梦都没出现，最后万念俱灰地下山时，因生起悲心才见到弥勒菩萨。我们业力深重的凡夫人，更不用说了。一旦在修行过程中生病了、出违缘了，绝不能认为自己修不成，或对三宝起怨恨之心，而要知道："正是佛法的殊胜加持，使我来世的恶报在今生成熟了。"诚如《金刚经》所云："是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。[55]"

所以，我们修行遇到大违缘、大障碍时，不要怨天尤人，应当想到这是在消业，务必对因果不虚生起坚信，进而对以往的恶业进行忏悔。只有这样，最终才能认识心的本性。千万不要像有些人那样，修了很长很长时间，但因业力深重，没有出现任何境界，就离开道场而断了法缘。

6、为他所转：有些人非常可怜，父母不让学佛，子女不让学佛，家属不让学佛，领导不让学佛，甚至佛堂也不能摆。（我们藏地不同，只

55 藏文的《金刚经》是："行持波罗蜜多之菩萨，受到损恼或受极大损恼，此乃未来所受之苦业，于此世成熟。"

要学佛法，家人会尽量支持，如果不支持，别人还会说他、笑他。所以，家人即使不情愿，为了面子，表面上还是会赞叹学佛。）这些身不由己被奴役之人，虽有修法的愿望，但由于受到他人控制，而得不到修法的机会。

对治：对被他所转、无有自由的人而言，必须要找一个良策，力求摆脱这种处境。汉地曾有位法师说："只要想学佛，办法总是有的。"确实如此，只要自己有这颗心，平时可偷着学，实在不行，也可以离开那个环境。父母若天天控制你，到一定时候，你就跟他说清楚："你们这样逼我，不要后悔啊！你们的恩德，我只有来世再报了。学佛并不是忘恩负义，我会好好地回向给你们。"个别出家人走投无路时，只有用这个方法，给家人默默地回向。许多经论中也说：实在不行的话，就只好离家出走了，去过自由自在的修行生活。

7、求乐救怖：有些人最初步入佛门，是为了今生的温饱，或者害怕灾难临头，这种人虽然学佛了，但由于对正法没有深信不移的定解，一旦旧习复苏、故态复萌，又会重操旧业，行持非法。

有些人出家是因为自己出违缘，暂时生起了出离心，但因为对佛法教义没有深入领会，

后来遇到了以前的恋人，便毫不犹豫地破戒或舍戒，又回到了原来状态。这就是佛法没有融入心的表现。其实，佛法融入心非常重要，倘若没有感受到它的美味，你做再多形象上的善法，到了一定的时候，违缘一出现，你还是没办法面对。

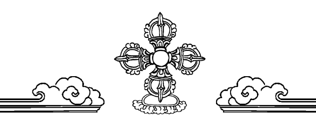
对治：要对治求乐救怖，就应想尽一切办法生起出离心和菩提心。

8、伪装修法：贪求资具、名闻利养的人，虽在他人面前诈现威仪、道貌岸然，装腔作势地摆出一副修行人的模样，可是自心所追求的目标唯是今生今世的利益，而距解脱正道有千里之遥。

对治：要对治伪装修法，必须认识到谋求现世利益的过患，进而予以断除。

上述这八种人，无有修行正法的机会。





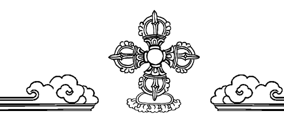
第二十三节课

暂生缘八无暇已讲完了，今天开始讲断缘心八无暇。

二、断缘心八无暇

作为修行人，一旦有了断缘心八无暇的任何一个，那就断了修行的因缘，三菩提的苗芽就会凋谢，以至于离开解脱种性，为此叫做“断缘”。从某种程度来讲，它比暂生缘更可怕，暂生缘只是偶尔影响修行，断缘心却能让你从此无法修行，从解脱道路上完全退失。所以，我们一定要观察，看自己有没有这些违缘，有的话，应立即依靠对治来断除，同时祈祷上师三宝：以后千万不要遇到，一旦遇到了，也不要让它留存很长时间。

有些人极其可怜，虽然很想修法，自己也舍弃家庭而出了家，可是因为业力现前，或者烦恼非常深重，违缘出现时，自己没办法面对，最后又被卷入红尘俗世中。所以，学佛过程中，要经常祈祷上师三宝，这一点至关重要。因为上师三宝的威力和加持不可思议，人没办法解决的问题，上师三宝确实有力量。因此，无论你在哪个道场，行住坐卧都要不离上师三宝的



光明，这是真正修行人的行为，大家一定要切记！

下面一一阐述断缘心八无暇：

1、为今束缚：被今世的财产受用、子女亲属等紧紧束缚，为了他们的利益精勤劳作而散乱度日，荒废光阴，没有时间去修法。即使偶尔有修法的念头，也很快被种种外境所转，不可能付诸于行动。

许多人从孩提一直到老年，根本没有修行的自由。诚如麦彭仁波切所言：“孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。”我非常喜欢这个颂词。现在人的确是这样：孩童时，父母天天都管着，自己也耽著一些玩具，把假象执著为实有，没有修法的空闲；年轻时，始终被亲眷好友捆缚着，修行的时间一刹那也难以空出来；老年时，只有随着子女转，对他们言听计从，更没机会去修法。总之，自己一辈子都在他人控制下，没有修行的真实机缘。所以，前辈的高僧大德舍弃今生，将这一切全部抛之脑后，原因是什么呢？就是他们深深地认识到：今生若一直被这些所转，自己的修行绝对无法成就。

现在大城市里的人，尤其对感情、美色特别执著，以至于带来的损害层出不穷，更不要

说能去如理修行了。唐代诗人温庭筠说过：“王孙莫学多情客，自古多情损少年。”然而很多人不明白这个道理，有时看到他们的荒唐之举，大悲心不禁油然而生：“这些人对无实的虚假幻象，竟然耽著得如是强烈，实在可怜！”

若对今世的一切贪执不舍，这个人肯定没有时间修行，甚至还会为了微薄利益而丧命。正所谓“人为财死、鸟为食亡”，有些人为了一点蝇头小利，不惜与人勾心斗角、大打出手；鸟儿为了一个小虫尸体，也会互相啄得头破血流、你死我活。在我们眼里，这些众生所追求的，实在是利益微薄、不值一提。可是也没办法，“旁观者清，当局者迷”，他们由于执实不悟，只能沉溺在痛苦的漩涡中无力自拔。

对治：我们作为修行人，首先要观察自己有没有看破今世。《开启修心门扉》为主的修心窍诀中，都强调第一要看破今世，原因就是：如果对今生的一切能看破，无论居士还是出家人，修行必定会成功；反之，假如对现世的名利十分耽著，即使你表面上修行特别好，也不一定有很大收获。因此，每个修行人务必要了解轮回的过患，真正生起出离心。

2、人格恶劣：性情恶劣之人，连芝麻许的善良人格也不具备，言行举止没有丝毫可信度，

所作所为始终不会有长进。这种人从头到脚没一点好的，就像人们所说：头顶长疮，脚底流脓——坏透了！

学佛先要做好人，在好人的基础上，才能变成好修行人。如果人品下劣、恶行昭著，却妄图在佛教中做出一番大事业，这是不现实的。一个人倘若修行好，则一定是好人，因为佛法融入内心之后，与坏人会有很大差别。反过来说，假如坏人的行为一点都不舍弃，那他会不会变成大成就者呢？恐怕很困难的。

古大德在教典中也说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”弟子没有智慧、比较愚笨，倒不要紧，在老师的督促下，只要他肯学，慢慢也会变成智者。但如果他人格特别下劣，那就无药可救了，一两天中你对他教育，可能稍微好一点，但“江山易改，本性难移”，过段时间他又会故态复萌。

以前，博朵瓦格西对前来依止的人，首先要观察他人格如何：人格不好的，就算智慧出类拔萃，他也不会接纳；如果人格很不错，但智慧有点欠缺，他还是会摄受的。我们上师如意宝的很多教言，比如《胜利道歌》、《教诲甘露明点》等中，也经常提到人格的重要性。我们平时跟众人接触的过程中，确实对法王和古

大德的这些教言深信不疑。正如《格言宝藏论》所言："劣者无论再改造，性情不会变贤善，煤炭无论再改造，其色无法变雪白。"人格低劣之人，即便遇到佛陀般具有德相、有无限大悲和智慧的善知识，也难以获得上师一点一滴的意传加持，反而会与正法背道而驰。所以，这种人没有修行的机会，可称之为转生于无暇处。

对治：要想对治人格恶劣，有些大德在教言中说，有一定的困难。不过，极个别人由于善根、种姓比较不错，刚开始时虽然为人很坏，但后来依靠上师的教言和道友的劝导，也能变成善良之人，这种现象偶尔会有。

因此，我们要好好观察，看自己究竟是不是个好人。凡夫人都有这样的毛病：每个人相信自己是好人，就算是最坏的人，也认为自己很了不起。其实假如人人都觉得你很坏，你可能真的是坏人；但若大多数人觉得你不错，那也许只是有些人看不惯你的行为而已。总之，大家不要对自己太相信了，不要认为"在这个世间上，我跟文殊菩萨没有差别，只不过个别人嫉妒我罢了，实际上我是个大好人"，也不能这么想。每个人在所难免都有毛病，故于求法过程中，在上师和道友面前，一定要改正自己的过失。智者常会观察自己的不足，而愚者只

看别人的缺点，所以要想真正变成修行人，必须要有完善的人格，摄受弟子时如是，自己修行时亦如是。

3、无出离心：对于地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，或者人间的生老病死、天人的死堕、非天的战争之苦，或者生存于世所饱受的种种身心痛苦，如果生不起一丝一毫的畏惧感，还觉得这个世界多么美好幸福，那根本无法产生作为趋入佛法之因的出离心。

我原来也讲过吧，美国一个道友曾给我打电话说："我们这里特别快乐！美国旧金山多么美丽，波士顿如何如何壮观……"当时我就开玩笑："你不要天天贪著这些啊，不然，你一刹那的出离心也生不起来。"

的确，现在有些人身体没有病，地位、事业、家庭各方面不错时，觉得这个世间还是很美好，却不知一切有为法皆为痛苦的道理。这些人看三界轮回不像火宅，反而像天堂，由于缺少出离心，根本没有趋入佛法的机会。尤其是缺乏因果观念的人，一讲起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，内心一点感觉都没有，就像无垢光尊者所批评的，这种人的心真如铁球，或像石

头一样没有心[56]，已经断了解脱的因缘。

假如没有出离心，我们是否会生起更高的境界呢？这很难说。有些人声称："出离心是小乘法，我修的是大乘密法，绝不用靠下乘的出离心。"这也有点言过其实了。为什么呢？因为没有基础的话，你的高楼大厦不会很稳固。佛陀在《地藏十轮经》里也说："无力饮池河，讵能吞大海？不习二乘法，何能学大乘？"意思就是，若没有能力饮用池水、河水，又岂能吞下整个大海？同样，假如不修习小乘法，又岂能学习大乘法呢？

现在很多人看不起小乘的出离心、比丘戒、居士戒，一提起这些就头痛，不愿意听，自认为是大瑜伽士，安住于自然本智中，什么都不执著。但这些人就像电影里的坏人一样，对善法不执著，对恶法却执著得很，由于自己还要干坏事，因而对法律一概排斥。其实这是不合理的，以别解脱戒或出离心为基础，真的很重要。修行人也应该观察自己，看愿不愿意从轮回中脱离出来，若连这种心都没有，那你学法的方向并没有搞定。

不过，现在大城市里的人，耽著今生的比

[56] 无垢光尊者在《大圆满心性休息》中云："虽已如是作开示，然却毫不生厌离，我心真如巨铁球，或如石头无有心。"

比皆是，不说无上密法和大圆满的境界，甚至一讲起出离心，许多人也不能接受。所以，凡夫人最好不要高谈阔论、自以为是，平时听到简单的教言若都接受不了，那么更高的见修行果，对你来说更会遥之千里。

华智仁波切的每一句话，希望大家务必要记住。那天学院个别人已发愿背诵《大圆满前行引导文》，希望你们一定要善始善终，如果真能背下来，我敢保证你会变成很好的修行人。其实能背诵这个的话，里面所有教言都记得住；如果不能背，光是在书上走马观花、囫囵吞枣，其中很深的教言无法深入体会。我经常想："这每一句所讲的，要是能永远记在心里多好啊！"二十年前我刚听这部法时，就这样认为，现在仍有这种感觉，这里面的金刚语，跟世间的任何语言都不相同。

前不久我看了一本书，是个很有学问的人写的，里面说每天至少要看十分钟的书，让自己的智慧充充电，否则，你的思想会停滞不前。既然世间人都这么认为，希望大家也对出世间这么好的法——《大圆满前行》，每天能看一点、记一点，这样久而久之、长期下来，脑海中就会有非常深的印象。所谓修行，并不是一步登天，而需要长期的熏习，这一点，从那些修行

非常成功的老修行人身上，也可以看得出来。

4、无有正信：如果对佛陀的教法、证法，还有给我们传讲真实不虚教言的上师，连一丝一毫的信心都没有——比如说，《大圆满前行》的法本来了，你觉得跟一张报纸没什么两样；给你传讲最甚深法要的上师来了，你就随便应付一下："噢，您来了，要不要吃点东西？好，拜拜！"那显然已封闭了佛法的入门，这样一来，也就不能踏上解脱正道。

在修行的过程中，信心和智慧相当重要。若没有智慧，不可能通达一切万法的实相；若没有信心，则无法趋入这样的法门。正如龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中所言："具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，前行即信心。"有了信心以后，我们才会希求佛法；有了智慧以后，才能通达人无我、法无我，或是佛教中四法印的道理等。而在智慧和信心这二者中，智慧是占主要地位的，因为依此可通达万法世俗谛和胜义谛的真相。但要入于这样的境界，必须依靠信心来推动，就像《宝性论》中所说，殊胜的胜义空性也要依靠信心方可证悟[57]。如果你点滴信心也没有，绝不可能入于佛法之门；假如

[57] 《宝性论》云："自生诸佛之胜义，唯是依信所证悟。"

你信心很不错，像有些老修行人、老居士一样，那即使不具足通达万法的智慧，也永远不会在佛法的光明中退转。

一个人若对上师有信心，五年前在上师身边，十年后还会在上师身边，纵然有时受赞叹、有时挨批评，经历了各种风风雨雨，但怎么样都能挺过去。假如你没有信心的话，今天上师说你的饭做得不好——"哼，不好？那你就找个做得好的人吧！"马上背着包就走了。其实，依止上师也好、为众生发心也好，心眼不要太小了，稍微说一点点，立即就离开，这样不是很好。我们所住的娑婆世界，又名具诤世界，在这个世界中充满各种争论、你争我夺，不比极乐世界每天都是散鲜花赞扬，故要学会修安忍。有些人忍耐力特别弱，别人稍稍说一点，从此再也不理他了，更有甚者，再也不去那个道场了。有些发心人员也如此，别人说他这样做不好，他马上甩手不干了，把工作交待一下就离开。这种人真的很可怜！

要知道，发心或修行十分圆满的人，肯定会遇到很多很多违缘、障碍，最后之所以他能成功，就是因为忍得下来。像法王如意宝，不管是摄受弟子、建立道场、弘法利生，都曾遇到很多人不理解，甚至无端诽谤、说种种过失，

但上师只要觉得自己的原则和方向没有错，就不在乎这些。所以，大家今后学习也好、弘扬佛法也罢，有坚强的忍耐心非常非常重要，这也是信心的一种标志。看过《中观宝鬘论释》的人都知道，里面讲了智慧的标志和信心的标志，其中，不会离开法、不会离开上师，就是具足信心的标志。

因此，有信心的人最好不要离开上师，也不要离开法。倘若你今天学这个，明天信心就退了，把法本寄回去，又跑到另一个道场去，如此反反复复、来来去去，终将一无所获，没有多大意义，故还是要长期依止，一门深入。所谓一门深入，并不是只看一部《阿弥陀经》，此外什么都不能看，而是对所依止的法门和宗派不要换来换去。不然的话，你依止一位上师，他的仪轨好不容易学下来了，结果又看见更胖一点的上师——"这个上师多庄严、多可爱啊！我闭着眼睛，对他都有无比的信心。今天一定要在他面前，五体投地皈依、祈祷，他是我永远的怙主！"可一两年以后，这个怙主又变了，这样不好。

5、喜爱恶行：喜爱不如法恶行之人，身口意三门桀骜不驯、刚强难化，远离闻思修行、恭敬供养三宝等一切功德，拒正法于千里之外。

有些人可能是前世的业力吧，对善法没有多大兴趣，对恶法却兴致勃勃、极有信心，这种习气很难对治。阿琼堪布在《前行备忘录》中也说："喜爱恶行，无以对治。"这种人真的很恶劣，对行持佛法一点兴趣都没有，整天在社会上造恶业，做些不如法的行为，如上网、打麻将、喝酒、抽烟、杀生，甚至吸毒等等。《格言宝藏论》专门有一个"恶行品"，就讲了很多恶劣的行为。

喜爱恶行的有些人，也跟自己的业力有关，今生中怎样也无法调柔。如云："恶人住林亦粗暴，正士住城亦温顺。"恶人住在寂静的山林也会显得异常粗暴，口口声声说要闭关，跟谁都不接触，可是一接触人，就差点把人家吃掉，哪怕在寂静地方住一万年，性格也没办法变得调柔。而正士即使住在喧嚣的城市里，仍然是温雅又善良，如同骏马一样，纵然身处闹市也非常温顺。

很多恶人好像没有善根一样，所有的罪业、恶行方面，他有能力、有兴趣、有欢喜心，而善法方面，一点希求都没有。按弥勒菩萨《经庄严论》的观点，这种人就是断绝解脱缘分者，如颂云："一向行恶行，普断诸白法，无有解脱分，善少亦无因。"一心想造恶、喜欢恶行的人，

完全断绝了一切善法，从而没有解脱的缘分，善法方面一点因缘都没有。但后来麦彭仁波切解释时说：所谓“一点因缘都没有”，只是低劣加否定而已，说明此人距离解脱极其遥远，并不是他永远不能解脱，否则就有不具如来藏的过失了。

对治：喜欢造恶业、喜爱恶事的人，哪怕来多少佛陀或者善知识，也很难以救度。对于这种人，有没有方法对治呢？阿琼堪布说“无以对治”。我也想不出好办法来，因为跟这些人怎么讲，他也当成耳边风，觉得自己喜欢的是最好的，所以善知识说了也没用，法本看了也生不起兴趣，这种人还是很难调伏的。一旦我们转生成这样，对佛法肯定无力希求，故也是一种无暇处。

6、心离正法：（刚才是从喜爱恶法的角度讲的，此处是从对善法没兴趣的侧面讲。）对不具备善法功德与正法光明的人来说，就像在狗面前放青草或牦牛面前放骨头一样，对闻思修、放生、听经等正法毫无兴趣，一听上师讲这些就兴趣索然，结果自相续也不会生起功德。

当然，不信佛教的人，我们暂时不谈。而信佛教的人当中，有些得到一个法本，就非常欢喜，好像获得如意宝一样，但有些人得到法

本时，从表情上也看得出来，他一点感觉都没有，“没事，就放那儿吧！”这种人即使活了一百年，恐怕也生不起什么功德。《法句经》云：“若人寿百岁，邪伪无有智，不如生一日，一心学正智。”意思是说，有些人活了一百岁，但邪见伪装的不如法行为，不可能产生真实的智慧，倒不如只活一天，一心接受真正的智慧。

有些人活的时间很长，可是每天浑浑噩噩，一辈子没有什么实义，这在当今社会上数不胜数。有时候看这些人，一生只是吃饭、睡觉、与人交往，在轮回中生了又死、死了又生，一直不断地流转，自己却不知寻求解脱，真的很悲哀。如果我们跟他们一模一样，这叫做心离正法，没有修行的机会，即使你修了，也不会产生任何功德，因为一切功德和境界皆依信心、恭敬心而来，这一点很重要。比如说，你今天求密法，若觉得密法是诸佛菩萨宣说的微妙精华，自己有缘听闻极为难得，有这样一分恭敬心，那么依靠传承上师的加持，你的相续定会有所改变；如果只把它看做一般的教言，则什么利益也得不到。不要说正法，连世间参加培训班也是如此，若对老师所讲的知识一点兴趣都没有，恐怕你只是混时间而已，根本得不到任何收获。

对治：大家首先要观察自心，如果对法信心不大，一定要想方设法对诸佛菩萨和上师的功德产生兴趣；假如实在生不起兴趣，也要对法产生“这很了不起”的感觉。昨前天有个居士说：“我现在对密法生不起信心，怎么办呢？”我说：“《圣行集萃》[58]中有《密宗大成就者奇传》，还有德钦朗巴的《莲师刹土云游记》，你去看一下。”结果有几个人看了以后说：“哎，真是很了不起啊！这些上师简直不可思议！”我告诉他：“如果你对密宗和密宗大德，不是假装的，而是真正产生‘这很了不起’的一颗心，这就是具足信心的标志。然后慢慢地，你的境界便会出现。”

现在有些人对佛法的功德生不起信心，若能多翻阅上师们的传记、多了解前辈大德的行为，就会逐渐产生仰慕之情，这个时候你的想法，跟原来的想法是不相同的。否则，你天天看电视、看报纸，脑子里装满世间乱七八糟的知识，这对今生来世没有任何意义。

7、毁坏律仪：倘若进入小乘后失坏了别解脱戒，或者趋入大乘后退失菩提心，失毁了菩萨律仪，那么只会堕入恶趣而别无出路，脱离

58 《圣行集萃》：即《显密宝库 18》。

不了无暇之处。

破戒之人今生来世都痛苦，且对将来获得佛果有障碍。如《沙弥五十颂》云：“破戒则痛苦，亦障获佛果。”所以，守一分以上的戒律极为切要。受了戒以后，应当尽心尽力地护持，假如没有护持好，自相续很容易与恶法相应。

作为凡夫人，一般不愿意被束缚，没有束缚就觉得很快乐，但这并不能成为功德的所依。《心地观经》中也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”如果没有守别解脱戒和菩萨戒，那么显宗共同乘的功德无法获得；如果共同乘的功德所依都没有，更上一层楼的密法超胜境界，对你来讲更是遥不可及。所以，一个人若毁坏了别解脱戒和菩萨戒，自己又没有好好忏悔、重新恢复，则也属于无暇之处。

对治：《前行备忘录》中说，倘若破了戒律，一定要如理加以忏悔。一开始受戒就没有失坏过的人，是树立佛陀法幢者，又是摧毁魔幢者；即使失毁了戒律、但能如理忏悔的人，也是树立法幢者、摧毁魔幢者。

在这个世间上，有些高僧大德、护法居士，不管是别解脱戒、菩萨戒，一直没有毁坏过，这种人就像莲花般出淤泥而不染，非常清净，来世会直接前往清净刹土。而有些人由于种种

原因，戒律有所损坏，但自己有惭愧心、后悔心，后于相关所依面前又再次受戒，这也属于具戒者。否则，戒律毁坏若一直没有恢复，就不可能有真实的修行机会。

8、失毁誓言：（这是讲密乘戒。）自己接受密乘灌顶之后，就有守护誓言的要求。一旦进入了密乘，以对自己有三法恩[59]的金刚上师，及同行道友为对境，而破了三昧耶戒，那么不仅会自食恶果，而且也将殃及他众，当然也就断绝了成就的缘分。

密宗的誓言有千千万万，有些教言里说，把石头、土粉等执为自相实有也是破誓言。但有些上师认为，不执著的凡夫人是没有的，如果是这样，那凡夫人中不会有清净誓言者。所以，法王如意宝为主的很多上师说，从不严格的角度来讲，对事物的实有执著不算破誓言。然而，你若对密宗金刚上师有严重矛盾，后来一直没有忏悔，或与金刚道友之间互相抵触，把他当成不共戴天的怨敌来对待，这就叫做破誓言。

这个一定要注意！虽然密宗有无数的誓言，包括身口意的誓言，还有二十七种誓言、十四

[59] 三法恩：赐予密法、灌顶、窍诀。

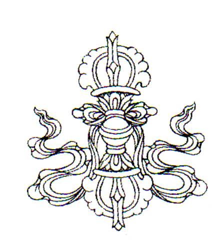
种誓言等不计其数，但是法王如意宝每次灌顶、传密法时都强调，倘若金刚道友之间发生口角，或者不说话，按理来讲，没过夜之前必须忏悔；如果没有做到这样，平时若有互相不说话的情况，则不能进入密宗的坛城，或者共同闻受密法。

最近我在学院中，也准备给大家讲《大圆满愿文》，在这个过程中，希望道友们应该注意：假如有人互相不说话，情况非常严重的话，最好在这之前忏悔，于法师或其他人面前，彼此把事情说清楚；倘若没有这样，这两个人绝对不能进入密宗的坛城和场合中，对此我今天再次重申。因为这两天就要传法了，人多的话，会不会有这种情况也不好说。虽然在我心目中，我们这里的金刚道友和睦相处，应该不会有这种现象，不过有时候也很难讲。希望我这次传密法，最好不要有；一旦真的有，后来被发现的话，要么我停止传法，要么你当场离开，肯定会这样的。

当然，你跟其他人有没有严重矛盾，这一点也没必要问别人，自己应该最清楚。如果有，你应亲自找他一下：“我们俩是不是不说话？我看见你的时候，你好像经常绕着我走。那天我上来时，你正好下来，一见到我，就从那边过

去了，你是不是对我有意见？假如有意见，这几天我俩说话好不好？传完法以后，我们再看看，否则可能听不到法了。（众笑）”的确，上师如意宝一再讲过，尤其对上师和道友有矛盾的，绝对不能听密法，历来都是如此，这个大家一定要记住！

上述这八种无暇远离妙法，也称为“解脱灯灭”，一旦具足这些违缘，解脱就没有希望了。所以，作为有正知正见的修行人，务必要仔细观察，千万不要让这些邪行与自相续并存。若能如此，行住卧一切行为都会快乐，不仅今生快乐，乃至生生世世都不会有任何隐患。如佛经中云：“勿随邪业，行住卧安，世世无患。”《法华经》亦云：“长夜安隐，多所饶益。”因此，修行好的人，包括他的面容、语言等，都没有什么忧愁，而修行不好的人，始终会有焦虑、痛苦、悲哀、伤心。所以，大家要想尽办法令佛陀的教诲甘露与自心完全相应，这样一来，才会过着快乐悠闲、非常有意义的生活。



第二十四节课

这次讲《前行引导文》，讲得比较广，时间上会很长，内容上，我也尽量增加一些自己所了解的，对你们修行有利益、有帮助的教言。所以大家一定要把《前行》放在重要位置来学，更重要的是，必须要实地修行。尤其在今年的学习中，务必要对共同加行部分生起定解。

以前在藏地或汉地，虽然《前行》有人讲，也有人学，但真正带着实修的，却比较罕见。因此，经过长时间考虑之后，我决定花一定的时间带大家修行。否则，光是口头上会说，而没有将每一句贯彻到相续中去，想要调伏烦恼相当困难。所以趁这个机会，我再三要求有机缘、有时间的道友，以闭关方式好好地修，尤其是对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这四加行，一定要打下非常稳固的基础。当然，这个基础能否打好，关键也要靠自己，而不是用一种制度约束你，用强迫的手段逼你——这样或许有点作用，但最重要的，还是你能自觉修行。

倘若没有打好前行基础，表面上修任何法，暂时可能有一些验相、些许成就，但在今生来

世的重大问题上，由于你相续与四加行不相应，故很难得到真实利益。这一点是可以肯定的。毕竟我们学佛那么长时间了，就我个人而言，虽说不是真正的修行人、大成就者，但对佛教经论、尤其是宁玛巴教法，算是比较了解的，有时候也观过心。通过长期的经验和观察，我切实体会到，若没有真正了解前行法，长时间串习每一个道理，修行不可能圆满成功。如果离开了前行，你依止多少上师、看过多少法本、学了多少宗派，也只是在自相续种下善根而已，要断除轮回之根非常困难。

所以，这次有了修行因缘，大家千万不要放过。你暂时不关注其他法也可以，但一定要把自己的心放在人身难得、寿命无常等修法上。前段时间，我在二十几堂课中，附带讲了《大圆满心性休息三处三善引导文》的实修法。如今人身难得虽已观完，但我要求再继续观修两三个月，此外磕大头也在进行着。今年和明年中，我的原则是：专门给大家空出时间，让金刚降魔洲和菩提学会的道友们，把主要精力放在修行上，同时也要不间断闻思。

人身难得，转瞬即逝，希望大家用这两年的时间，对共同加行真正有所体会。假如只是停留在口头上、书面上，不要说知识分子，即

便是三四年级的孩子，一看内容也讲得出来。东北那一带就有许多学佛的小学生，《大圆满前行》可以随便讲，比我讲得好多了。不过我相信，他们修行肯定不如我。尽管我修得很差，但至少一直在修，而他们只是口头会说人身难得、八无暇是哪些，与内心却没有一一对照，看自己到底具不具足——不具足，要想尽办法使它具足；具足了，则要观察它是暂时具足，还是有生之年不会离开。这些不共的观修方法，有修行经验的人才会有。

因此，我近期要求你们，包括为僧众、为众生发心的道友在内，每天早上要观修人身难得。这一点并不困难，只要对佛法生起了定解，就不会喜欢睡懒觉，也不会忙于其他琐事。你过去之所以贪执那些，就是没有对来世存在、人身难得生起坚定的信念，所以总找各种理由不学佛，即使学了，也只是敷衍了事。这是值得羞愧的。我就认识一些居士，天天用“忙”为借口，把学习佛法推掉，既然他们没有学，修行更不用说了。

现在全世界学佛的本来就少，即使学了佛，大多数也是流于表面形式，真正依次第修行的屈指可数。很多人一开始就高攀大法，平时谈论的也是：“你得过上师心滴灌顶没有？得过大

威德灌顶没有？……”在他们心目中，获得大灌顶就意味着即生成就，可马上飞往清净刹土，今天去极乐世界，明天去红色铜山，这样飞来飞去，非常快乐自在，却根本不想从基础修起，不知道前行法才是最重要、最根本的。

不久前，我给大家传了“项袋金刚橛”，很多人的信心倒不错：当天，学院里的金刚橛卖完了；第二天，色达县的金刚橛卖完了；那时正好放假，据说成都武侯祠、北京等地流通处的金刚橛，也被统统请光了。甚至有些出家人，像康巴汉子别着藏刀一样，把长长的金刚橛别在腰间——这说明你们在这方面很耽执。尽管金刚橛的功德不可思议，但有些人真的很可怜，什么是金刚橛都不知道，如何修生起次第、圆满次第也不明白，只是觉得这个好看，用它可以降魔，凡对自己制造违缘的，就穿破他的肚子——是不是这样想的？我没有他心通，具体也不清楚。

遗憾的是，没听说谁对《大圆满前行》有这么重视，觉得这是一生中最重要的法本，出门时也随身携带，有时间就翻一翻。这样的人恐怕没有，不信可以举手看看。所以你们对前行的重视程度不够，跟我们学佛完全不同：你们是利根者，从果往下来；而我们是钝根者，

最初遇到《大圆满前行》，就从人身难得开始修，让这些境界一点一滴生起来。但事实证明，由于有了前行的基础，至今二十多年过去了，我们还是呆在学院中，而当年和我们共同出家的，因为喜欢高攀大法，最后修行一败涂地。

所以，大家应当把握好这次机会。我自己虽然修得不好，但还是决定亲自带你们，安排的时间也相当长。在这么长的时间里，希望每个人对共同加行打下稳固的基础。人身真的很难得，在这么短的一生中，有多少机会修这个法？恐怕并不多。也许在你们这辈子中，广修前行是第一次，也是最后一次。而我带你们修，也是如此。

在修的过程中，大家要真正生起一种觉受，明白人身确实难得，这不是假装的，要从心坎深处有感而发。若能产生这种感觉，看到芸芸众生不学佛时，就会觉得他们很可怜，自己也会利用这个人身精进修行，不会让它白白空耗——这就是我的目标。我自己是低劣的凡夫人，不敢承诺你们修了前行后，几百人会当下开悟，马上成为一地菩萨。再说末法时代，果期早已经过了，也不可能如此。但只要每个人打下扎实的基础，修行在有生之年就不会变来变去、退来退去，这对生生世世也是极殊胜的缘起。

在汉地，我有时跟学佛多年的居士、出家人交谈，往往听不到对来世的关心，听到的只是今生利益，或者神通神变，甚至一讲到政治，他们许多术语就自然流露出来，而提到佛法，尤其是甚深因果，基本上都不说话了。这种现象不太可取。因此要知道，我们学习佛法，为的是把佛法融入内心，而这一点，也正是历代上师传承佛法的目的所在。

下面开始讲课。《前行》每天讲得不一定多，讲的过程中，我经常在中间顺便发挥，可能有内容不通顺的，也有次第不连贯的，但华智仁波切的《前行》具有相当殊胜的加持，希望你们常常带在身边。如果说学习《入菩萨行论》，让我们从总体上对大乘有所认识，明白了发菩提心的功德和利益，那么学习这部《大圆满前行》，将会令我们在对治烦恼、断除我执方面，更具有实修性窍诀。同时，依靠传承上师的无形加持，因缘聚合之时，我们相续中必定会生起慈悲、智慧等一些暖相。

接下来继续讲：

如果没有善加观察无垢光尊者讲的十六种无暇，那么在当今乌烟瘴气的五浊恶世，众生的见解、行为日趋低劣，表面上看很多人暇满

无不齐全，也持有出家人或居士的外相，然而，包括高高座上的大法王、精美伞盖下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者等自我感觉良好的人在内，一旦落入了这些无暇的控制中，即使矫揉造作地修法，也终究不能迈入正道。

这一段非常的重要！倘若没有好好观察，许多修行人会自欺欺人。他们自认为不一般——不是一般的居士，不是一般的出家人，而是高高在上的大上师、大法王、大活佛、大成就者，一生处于众人的恭敬、赞扬、鲜花和掌声中，被视为真正的善知识。可是，假如自相续被十六种无暇所束缚：要么愚昧无知，要么五毒粗重，要么失坏律仪、毁坏三昧耶戒……那不要说度化众生，他自己都没有步入正法之门。

现在汉地有些居士对我非常恭敬，但我时时观察自己，很清楚自己到底是什么样的人，所以，那些人很可怜，我也很可怜。类似的事情肯定还有许许多多，只不过自己没发现而已。例如，我们住在僧团中，戒律却不清净；坐在法座上，对僧众的事情安排不好……在这种情况下，来世势必只有一条路，就是堕入恶趣，也许是地狱，也许是饿鬼、旁生。

其实，修行人堕落的现象非常多。《五台山志》中就有一则真实的故事：在唐朝，五台山有位叫法爱的和尚，他做监寺二十年，私下以僧众的财产买了一大片地，留给弟子明慧。法爱死后，生在明慧家做牛，力大能独耕。三十年后，牛老了，庄头准备卖掉它。当晚明慧做梦，梦到去世的师父哭着说："我用常住僧物为你置办田地，现在堕落为牛，既老又瘦。愿你剥我皮做鼓，再把我的名字写于鼓上，凡有礼拜念诵，当击这面鼓，我的苦才有解脱之日。不然，这块地变成沧海，也未必能脱免。"

第二天，那头牛自己撞死了。明慧非常害怕，马上集聚僧众，把事情具体向大众说了。并按梦中嘱咐，把牛皮剥下做鼓，再把师父名字写在上面，而且变卖田地，将所得钱财供养僧众。后来，这面鼓被送到五台山文殊殿，叫"人皮鼓"。可以想象，法爱在生前肯定受人尊重，可死后为何堕落为牛呢？就是因为他没有人身难得、业因果等观念，以致肆无忌惮地做了很多恶事。

《高僧传》中还有个故事说：拾得[60]曾在国

[60] 拾得：普贤菩萨化身，小时候被丰干禅师（阿弥陀佛化身）捡回国清寺，故取名"拾得"。

清寺放牛。一天，寺院的僧众在做布萨[61]，拾得赶牛到堂前，站在门口拍手大笑，扰乱戒堂，被一位和尚杖逐出去。

拾得说："我从今以后，再也不放牛了！"

有个和尚问："你不放牛，要做什么？一个人总不能只吃饭而不做事。"

拾得说："是啊。这些牛，就是只吃饭而不做事的人转世来的，它们前世都是本寺大德和执事。"

众人都不相信。于是拾得当着他们的面，一一吆喝那些牛："弘靖律师站出来！"一头白牛作声而至。又叫："典座光超站出来！"一头黑牛应声而出……僧众见此都惊骇不已。

拾得指着这些牛，说偈道："前生不持戒，人面而畜心，汝今遭此咎，怨恨于何人？"僧众听后胆战心惊，方意识到因果确实不虚，从而改往修来。

也许有人怀疑："修行人是否很容易堕落，而一般世间人则不会呢？"并非如此。其实一般世间人更危险，因为没有修行机会，造的恶业更是可怕。

[61] 布萨：同住之比丘每半月集会一处，请精熟律法之比丘说波罗提木叉戒本，以反省过去半月内之行为是否合乎戒本，若有犯戒者，则于众前忏悔，使比丘均能长住于净戒中，长养善法，增长功德。又在家信徒于六斋日受持八斋戒，亦称布萨，谓能增长善法。

要知道，如果没有生起人身难得之心，就会牵扯到后面的修行，乃至延误生生世世的重大问题。所以，我们首先慢慢去观察很重要，对前面讲的十八种暇满，应像小学生做作业那样一一分析，看这个具不具足、那个具不具足……这就是所谓的修行。有些人这样修时，好像感觉不到什么，这说明你没有专心。假如你将每个道理与自相续逐一对应，必定会对佛法产生信心。所谓的修行，并不是闭着眼睛，非要看到有面有相的本尊，刚才讲的就是真正的修行。

有些人对共同加行的修行能力特别差，前段时间修是修了，但没有什么感受，这说明你的修行只是表面形式，今后很容易变质、甚至退失。因此，大家绝不能匆匆忙忙、草草率率提前进入形象上的修法，必须要仔仔细细观察，看自己到底具不具足三十四种（18+16=34）暇满的自性。

我们这里有些道友，出家时特别迫不及待，本来按规定要观察四个月，但他过了两三天后，就一直在催："我可不可以现在出家啊？我实在是忍不住了，您能不能早一点给我剃了？"结果还不到两三个月，他就剃了头发，然后特别高兴："谢谢您，好舒服啊！我现在没头发了，

可爱吗？"他觉得没有头发就是出家的标志，却不知内心中真正生起定解，才是最关键的。有些地方还非常重视办皈依证、取法名、做仪式，虽然这些外在形式也需要，但最根本的，是要先好好观察，看自己是否具足十八种暇满，及无垢光尊者所讲的远离十六种无暇。

因此，希望大城市里的人，通过这次学习要真正认识到，自己有些修行不过是形象而已，法并没有融入于心。其实，法融入于心的感觉，与只追求表面形式完全不同，这一点从很多大德身上也看得出来。他们一旦生起人身难得的理念，无论是说话、做事、言谈举止、日常威仪，对后世的修法相当重视，根本不会忙于世间琐事，也不可能爱看电视、电影、动画片，对他们而言，这些散乱的形象完全是骗人的，没有什么实在意义。

当然，末法时代，具足上述暇满相当困难，如果一个人真正具足了，实在是值得高兴的事。可是大家扪心自问，你自己观察过没有？假如以前没有观察，从今天起，务必要将这些与自己一一对照。这不是口头上说说，也不是我自己从来不观察，只是一味地要求你们，像无垢光尊者在《三十忠告论》中所云："呜呼虽知无修自欺自。"而是遇到这个法门之后，一直到现

在我经常观修。否则，只说而不做的话，方向就已经搞错了，修行很难出现奇迹。倘若具足了这些暇满，我们一方面要值得欢喜，同时应当诚心诚意地想：“如今获得了如此难得的暇满人身，我一定不能白白空耗，必须要尽心尽力地修持正法。”

这个人身的确非常难得，从因方面来说，需要守持清净戒律、具足清净信心，如《中观宝鬘论》云：“由信离无暇，依戒生善趣。”从缘方面来说，必须具备布施、发殊胜愿等因缘。从比喻方面、体性方面看，也都极不容易获得。今生有幸得到这个人身，要想来世转生善趣，则要护持清净戒律，而要断除无始以来的贪嗔痴烦恼，就一定要修行。正如世亲论师所言：“为得善趣戒重要，为离烦恼修重要。”有些人总抱怨自己烦恼深重，看了很多书、读了无数遍《金刚经》，贪心、嗔心还是有增无减，这是为什么呢？就是因为没有修行。如果你真正修行了，相续中的烦恼绝对会远离，这是一个必然规律，因为二者是相违之法，就如同火非常猛烈时，微小的寒冷自会驱除一样。

因此，大家要发自内心对修行有强烈意乐。华智仁波切说过，正法就在身边，不必外求。有些人修法始终不成功，到这个上师那里去、

到那个上师那里去，今天在这个寺院求法、明天又到那个寺院求法，有时候听他们的故事，我只能默默地笑。为什么呢？因为他基础没有打好，从来也没有向内观，只是一味向外求法，那不管到哪里去，肯定都没办法修成。其实，每个人修行都能成功，关键要看能不能下功夫。比如，你对观修人身难得，下了一定的功夫，那么再过几十年，修行若仍能保持稳定，没有什么法是修不成的。但如果你修行马马虎虎，修一点点就半途而废，平时没有耐心、恒心，那修什么也修不好。

尤其在闻思修行的过程中，故意断传承，或者不愿意修行，就是所谓的魔障。以前莲花生大士对空行母益西措嘉传过一个殊胜教言：“凡是对修行做障碍的，不论影响内心也好，制造外缘也罢，都是魔障。”譬如，你本想听一个传承，有人劝你不要听，应该离开这个地方，这就是一种魔障。魔障不一定非是面目狰狞的恶魔，有时候它也会显现为语言亲切的道友，或者慈悲体贴的上师，表面上对你非常关心，你听到他的话语后，三四天都睡不着觉，心里非常舒服、温暖，一闭眼就浮现出他的音容笑貌。但如果对你的修法造成违缘，那不论他是什么形象，按照莲花生大士的教言，都叫做魔

障。道友们对此理当谨慎！

言归正传，刚才说了，我们必须要观察自己是否具足三十四种暇满，假设没有具足，就应全力以赴使自己具足，务必要集中精力来观察自相续有没有此等暇满的功德。

当然，这不是观察一两天就可以了，而是在有生之年、随时随地都要观察。很多老修行人真的是我们的榜样，他们修行并不固定时间或环境，在深山里，每天不断地念功课、修法；到城市中、医院里，这些仍然从不间断。任何环境、任何时间，对他来讲都没有影响。可是有些道友，在寂静山里的时候，修行挺不错，就像玻璃做的阿罗汉一样，非常稳重、如如不动，而到了大城市以后，好多天都不做功课。你们这次出去的人也想一想，原来要求每天念《普贤行愿品》、发菩提心仪轨，但听说有些人下山以后，两三天中根本没有诵经，这说明环境对你的影响很大，你的修行并不精进。说实话，我很喜欢修行不受环境和时间影响，就像吃饭一样，无论处于何时何地，都坚持自己的修行，这才叫真正有恒心。

总之，上面所讲的暇满道理，大家一定要时时观察，甚至这些暇满中只有一种不齐全，也不具备真正修持妙法的缘分。如同开车一样，

纵然司机技术很好，其他因缘也都具足，但如果前轮坏了，或者没油了，车也无法安全行驶。现在有些人修行不成功，就到处打卦算命："为什么我最近修不上去？验相出不来？本尊不现前？"实际上，这是因为你因缘不俱全，而在所有因缘中，三十四种暇满是最关键的，假如其中一种不具足，你的修行因缘也会中断。因而，你没必要问东问西，问题肯定出在这上面，如果这上面没问题，那你修行绝对顺利。所以，掌握这些窍诀也很重要。

其实，就算成办世俗中的一件平凡小事，也需要许许多多因缘聚合，那作为长远目标、成办自他二利的修行正法，又怎能不需要具足众多因缘呢？打个比方说：在古代藏地，出远门常会在途中烧茶，烧茶的过程中，需要具备茶器、水、火等众多因缘，其中单单生火也是一样，必须要有火燧[62]、火石、火绒等许多条件。（我小的时候，藏地大多数人用火器来生火。火器包括：火石——一块小小的白石头；火绒——草地上的一种白花，秋天晒干后，揉成非常软的绒状物；以及火铁。藏人把这些装在口袋里，需要引火时，就拿出火铁与火石摩擦，火星散落到火绒上，马上会冒出烟，然后再加一点草或纸，火就开始燃烧起来。）如果仅仅是火绒不

[62] 火燧：即火铁，一种引火之物。

具足——用完了或被雨打湿了，就算火石、火铁样样齐全也无济于事，只好从根本上放弃烧茶。

同样的道理，假如这些暇满的功德中，仅仅是一种不具足，也不具备真正修法的机缘。比如，你烦恼粗重的话，在一个团体中，本来修行好好的，后来烦恼无法控制，自己开始发脾气，跟金刚道友不和，然后就离开了，从此，你后面的一层层修行只能全部放下来。所以，有智慧的人只要一观察，无论从自身的经验还是别人的经历，都可以看出这些条件缺一不可。

一旦失去了修法的机缘，的确非常可惜，所以，我们现在具足顺缘、自由自在的时候，一定要把握机会，以免将来后悔。月称论师在《入中论》中有个偈颂，上师如意宝特别喜欢，如云："若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？"意思是，如果在自由自在、具足人身顺缘的此时，没有以正知正念摄持根门、调伏烦恼而精进修持，一旦堕入地狱、饿鬼、旁生之险处，到时全然随他力所转，又将以何因缘从中度脱出来呢？大家对此教证要反反复复思维。

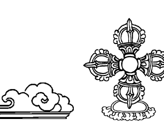
有些人常说："我太忙了，没有时间修行。"其实只要你珍惜人身，修行时间肯定抽得出来。



否则，光阴荏苒，稍纵即逝，如经云："人身难得而易失，光阴易往而难追。"一旦浪费了这个人身，或者以此人身造下恶业，今后想重新获得则难如登天，《梵网经》也说："一失人身，万劫不复。"

所以，我们要依靠善知识的教言，和圣者的殊胜窍诀，有种自我挽救的心态。每个人都观察一下，看自己要不要修人身难得？不修的话，仅仅表面上听法是不够的。听与修有很大差别，了知与感受也有很大差别，若想将这些差别区分开来，自己必须要实地修行！






第二十五节课

今天继续讲"人身难得"中暇满之自性：

通过以上学习可知，如果详详细细观察自己有没有远离十六无暇、具足十八暇满（八种闲暇、五种自圆满、五种他圆满），就会发现即便单单具足十八暇满，也有相当大的困难。而在十八暇满中，八种闲暇虽容易获得，比如自己没堕入三恶趣，也没有生于长寿天，依靠人而安立的四种闲暇也不难具足，但完整无缺具足十圆满的人恐怕寥寥无几。

为什么呢？

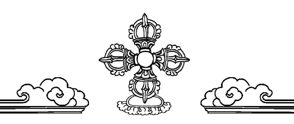
首先，从五种自圆满来分析：尽管对大多数佛教徒而言，获得人身、诸根俱全、生于中土并不难，但如果业际颠倒（变成妓女等低劣种姓，或不信因果的持邪见者）、不信佛教，那五种自圆满中就只具备三种了。如同车有四个轮子，倘若三个轮子都具足，而前轮爆了的话，不可能在高速公路上奔驰。同样，假如其他三圆满都具足，但相续中生起了邪见，或者不信仰佛教，那学佛一事也无法成办。

退一步说，如果具足了四圆满，业际颠倒与不信佛教中只有一者不具足，这行不行呢？

也不行。尤其是生为业际颠倒者，即使没有造诽谤佛法、摧毁佛教等滔天罪业，但假设身口意三门无恶不作、为非作歹，或修行、念经、转绕、朝拜神山等一切所为只为了今生利益，那虽然被称为贤者、智者，实际上也属于业际颠倒之人。

我见过有些所谓的高僧大德，他们言谈举止中，关心的全是眼前的事情，一提到来世，脸上就流露出不在乎的神情，认为即使来世存在，也不应该为此奋斗，而应当为了现世奋斗，如今有这种想法的大有人在。而作为一般老百姓和普通信众，多数学佛也是为了求平安、家庭和睦、升官发财，所作所为唯一贪执今生利益。若如此，即使你是大和尚，或者大居士、大施主、大慈善家，实际上也入于了业际颠倒之流。为什么呢？因为你的目标只是今生，相续中不可能有出离心和菩提心。

在座的道友们，无论是出家人还是居士，每个人都想一想：自己学佛到底是为了什么？倘若只为了今生保平安，逃避现实的一些困扰，或者没有任何目标，在无记状态中得过且过，从不希求来世解脱，这样的话，就算你被公认为了不起的智者大德，实则连十圆满中"业际无倒"这一条也不具足。



这一点，或许很多人都难以避免，故务必要再再思维。这次讲《前行》确实很重要，非常希望汉地信众要懂这个道理。形象上的学佛、做法事，我们不大赞叹，我们赞叹的是成为名副其实的修行人，否则，一生中全是为了今生利益而奔波忙碌，这没有太大意义。

上师如意宝常谆谆教诫说：“今生和来世相比起来，我更重视来世。虽不敢说百分之百是为了来世，但大多数都是为来世的解脱做准备。”所以作为一个修行人，对来世的重视应当大于今世。你们不妨也看看自己：追求的目标是今生还是来世？在这二者之间，你打的是什么符号？大于号、小于号，还是等于号？

“希求今生就是业际颠倒”这句话，对很多人来讲也许是当头一棒，理应值得深思反省。一个人若不懂得自我反省，就跟旁生没有差别了，旁生除了吃草喝水，根本没有思维辨别能力，可是人对自己的所作所为一定要观察：“我出家这么多年了，求学的目的究竟是什么？”假如只为了今生，那就是业际颠倒者，绝不能这样。以后为了来世的解脱，还是要做些准备，否则，只盯着人生几十年，目光就太短浅了，应该想到：我是希求解脱者，名闻利养没有什么价值。

然后，从五种他圆满来分析：五种他圆满中，虽然佛已出世、传讲妙法、佛法还没隐没，但如果自己没有皈入佛门，一种圆满就不具足了；既然没有皈入佛门，善知识慈悲摄受也就谈不上，这样一来，两种圆满都不具足了。五种他圆满中若只剩下三种，学佛绝不可能成功。

有些人虽已皈依佛门，被善知识也已摄受，可是心经常反复不定，一旦对法失去了兴趣，天天靠外力来约束，也是不现实的，到了一定时候，你的“老虎皮”就会脱掉，显露出原有的丑陋面目。因此，在座的法师也好、居士也好，内心中对法要有所认知，否则，整天都依赖上师或道友提醒，自己却没有坚定的信心，最终会不会从佛教团体中退出也不好说。

尽管你皈入了佛门，若只是表面上得点法，也算不上是真正的佛教徒。很多人认为，自己办了皈依证、取了法名，在某某上师面前得过灌顶、求过法，就是实至名归的佛教徒。其实这也不一定。为什么呢？因为大乘法和小乘法并没有落实到你的行动上，你内心中尚未生起这样的信念。所以，你自认为是佛教徒，也不一定是佛教徒。

我以前在某地坐出租车时，问那个司机：“你信不信佛教？”他说：“信啊，我很信佛教。”

我说："怎么看得出来？""你看，我车里挂着观音菩萨像，这说明我信佛。"我又问："除了这个以外，你还有没有什么让我相信的？""没别的了。反正我就是求观音保佑，所以是佛教徒。"从严格角度来讲，他并不是佛教徒，因为他连观音是神还是佛菩萨都不清楚，求观音菩萨的目的是什么呢？就是让自己多载些客人，每天多赚一点钱。

世间上这类现象比较多，包括出家人中，可能也有混饭的。有些人在社会上遇到种种挫折后，才加入佛教群体，但他对佛陀没有敬仰、对轮回没有出离心，这种人是不是佛教徒呢？只是名相上的佛教徒，实际上并不是。很多人喜欢说"真理永远是真理"，但这个真理是名相上的，还是实际上的呢？如果是名相上的，那肯定不是真理。同样，名相上的佛教徒，也不是真实的佛教徒，为什么呢？因为在他相续中，大小乘的信念并没有生起来。

从小乘角度来讲，作为真正趋入解脱道者，必须要了知轮回一切无有实义，如梦幻泡影，《法华经》云："三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。"若有如是定解，则生起了无伪的出离心。当然，这种信念并不是口头说说，而要从内心中真正发起，就像监狱里的犯人想

早日脱离那种环境一样。我们在轮回中，无论是人道、天界，若能生起这样的意念，才算真正发起了出离心。

只要能通达轮回虚幻不实，不管是依靠上师的教言，还是其他善知识的威力，什么途径都可以。从前有位出家人，跟一个幻化师是好朋友。有一次，他们在喝茶闲聊中，出家人对幻化师说："我想看看你的幻术，能表演一下吗？"幻化师不置可否，出去牵了一匹高头骏马，说："你想要这匹马吗？我可以卖给你。"出家人一看，这马果然不错，忙问："这么好的马，要卖多少钱？"（藏地很多出家人特别喜欢马，就像现在有些出家人特别喜欢车一样。）幻化师说："你先骑一下试试马的好坏，然后再谈价钱。"出家人未加思索就骑上了马，幻化师把缰绳递给他，在马屁股上使劲一拍。马像箭一样冲了出去，跃过高山谷地、草原河堤，穿越千山万水，走了几天几夜，最后把他摔在了一个陌生的旷野上，头也不回地消失在前方。

出家人跋山涉水，艰难地走出了旷野，来到了一个村庄。在这里因为人生地不熟，他当过乞丐、做过仆人，受过许许多多苦，像狗一样流浪了许多日子。后来，他还俗和当地一位姑娘成家，生了三个儿女，在饱尝了无数担心

和折磨后，孩子们被渐渐养育成人。没有想到，儿女稍大之后，个个都不孝顺，不听父母的话，令他非常苦恼。为了照顾家庭，他还不得不出去打猎，全然不顾痛苦和罪过。就在这样的岁月中，他渐渐变老了。

有一次，他照例上山去打猎。走了很久之后，在山坳里发现一头刚产下幼崽的母羚羊，身体十分虚弱、动弹不得。他非常无情地杀害了它们，然后以枪作为拐杖，一瘸一拐地背着羚羊尸体往家走。

走到家的河对岸时，小儿子看见他带着猎物回来，非常高兴，一边喊着爸爸，一边兴冲冲地跑过来，不慎一个失足从桥上掉了下去，立刻就被湍急的河水冲走了。哥哥、姐姐看见弟弟掉到河里，赶紧跳下去救，结果也被河水卷走。妻子目睹这一切，大哭大叫，不顾一切地跳进河里……眼看一家人转眼间都被河水冲走了，他伤心欲绝、昏倒在地，不知过了多久才清醒过来。他倚着枪想站起来，却又倒了下去。

就在这时，突然间他感觉像天亮般清醒过来，一看自己正在朋友家里，拿着一根棍子，倒伏在地。幻化师笑着对他说："起来喝茶吧。"他爬起来，发现刚才倒的那杯茶还是热的。他

感到十分惊讶，在短短几分钟的时间里，竟然经历了一生的坎坷和沧桑！他无法相信这一切，愣了好一会儿才回过神来。回想这些幻觉带来的酸甜苦辣，他深深感到轮回毫无实义，生起了强烈的出离心，毅然抛开眼前的一切，一心一意隐入山中精进修行，最后成为伟大的开悟者。

所以，依靠幻化可以认识轮回的本性。我看很多道友到了城市以后，特别喜欢看电视，通过电视里的故事，他也许会认识到轮回的本性，也许反而产生贪心、嗔心等烦恼。不管怎么样，相续中真正生起出离心时，对世间一切的一切，名声也好、地位也好、美丽可爱的对境也好，绝不会生起羡慕之心，这是小乘最基本的要求。而身为步入大乘道的行者，还必须生起无伪的菩提心，发愿利益天下无边的一切众生。

对我们而言，尽管生起真实的出离心和菩提心有一定困难，但最起码，也要对上师三宝有纵遇命难也不退转的坚定信心。若没有这种决心，仅仅是装腔作势地诵读经文、身上穿着僧衣等等，也不一定是真正的佛教徒。

上师如意宝以前传《文殊大圆满》时讲过：皈依的含义，用世间话来说就是投降。表面上

这个词似乎不太好听，但实际上你与烦恼作战的过程中，假如始终觉得："三宝是我终生的依怙，今后无论快乐、痛苦，我的一切全部交付您、委托您，除此之外也不依靠谁，唯一您才有能力救护我。"有了这样一种信念，然后向三宝诚心投降，就是所谓的皈依。

这种皈依的决心，不论何时何地都要有。有些人皈依，只是办个证、取个名而已，稍微遇到一丁点违缘，随时可以舍弃三宝。这时候不要说皈依，连出家僧衣都可以脱掉，这是非常可怕的。

拉萨一带有位格鲁派的格西，叫阿旺彭措，被人们称为"兰仁巴[63]"。他前几年刚圆寂了，留下的著作有好几本，我曾有幸拜读过，里面的内容很感人：1959 年，他和七个弟子在一个山洞闭关时，被莫名其妙地逮捕并关进大牢。于监狱做苦役时，领导命令他必须脱掉僧衣，但他坚决不肯，说："我可以把命给你，可出家僧衣绝不会脱下。"到了六十年代，尤其是"文革"期间，红卫兵逼迫他带头烧佛经，他当众说："你们可以逮捕我、枪毙我，但作为一名僧人，让我烧经毁佛，做不到！"在那样恶劣的环

[63] "兰仁巴"，是菩提道修行者之义。因尊者一生学修菩提道，人品行为符合菩提道教义，因此人们称他为"兰仁巴"。

境中，他表现出不屈不挠的勇敢意志，实在令人钦佩。

而我们呢，现在过得快快乐乐时，觉得自己是不错的佛教徒，可是一旦遭遇违缘，那个时候还有没有这样的信念呢？会不会想到："只有三宝是我的依怙，纵然为此而付出生命，我也没有任何怨言。"每个人可以扪心自问。如果没有的话，就算你剃除须发、身披袈裟，看起来非常威严，别人也说这个和尚、这个法师、这个堪布很了不起，但你也不算是佛教徒。

有些居士特别虔诚，整天念经、磕头、放生，参与众多慈善事业，尽管这些也有功德，但若对三宝的信心只停留在表面上，没有真正深入内心，那不一定是佛教徒。就像你在蚂蚁群前念释迦牟尼佛圣号，它们也能种下善根，可它们算不算佛教徒呢？并不算。所以，说实话，在座有些道友可能不是佛教徒。虽然你剃了光头，在寺院出家多年，自认为不要说佛教徒，甚至还是大比丘，但遇到一些大违缘时，你若没有不舍三宝的念头，那不一定配得上"佛教徒"这个名称。

我平时经常提醒大家，最好具足菩提心；如果不具足菩提心，也要具足出离心；如果不具足出离心，对三宝的虔诚信心也一定要具足。

假如这三者都没有，那你已超出了佛教的行列，可以说最基本的约束点都没有了。

这段文字相当关键，大家务必要铭记于心，把它当作一面镜子，时时观察自己到底是大乘行者，还是小乘行者，或是一般的佛教徒？倘若连佛教徒都不是，那到底是什么啊？说你是外道徒吧，你可能对外道也不懂，这样既不是佛教徒，也不是外道徒，不伦不类的，只好属于另一种人类了。

总之，如理如实地了知、观察暇满自性至关重要。然而，现在很多人不知道暇满难得的道理，每天随世间八法转，空耗了这个人身，非常可惜。汉地有一个故事记载：在明朝，有个人叫罗洪先，他特别有才华，二十多岁就高中状元。（以前中状元极不容易，比现在考上清华、北大还难。）他为人正直，因看到官场黑暗腐败，感念人生之无常，于是辞官隐居，断然出家，世称“状元和尚”。

状元和尚在寺院出家后，假装愚钝，甘心承担最苦的杂役，劈柴挑水、烧火煮饭，无所不做，以此来磨练自己的心性。就这样过了十三年。

他出家前原有妻室，并有一子。十三年后，其子又高中状元，父子同科，世间稀有，一时

传为佳话。此时妻儿很想念他，无奈他出家后音讯全无，根本无从寻起。

可能是亲人思念真切的缘故，有一天状元和尚忽然起了回家探亲的念头，于是返回家乡。及至状元府，刚站在门前，仆人以为是和尚化缘，便入室禀告夫人。夫人生性善良，让仆人施米一斗。状元和尚未接受，希望求见主人。仆人认为和尚贪心，又报夫人。夫人又让仆人出来施钱一贯。状元和尚还是不收，即索纸笔，题诗一首：“斗米千钱我不收，十三年返故乡游。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”（这个偈子很适合现在许多人，他们一辈子为了儿孙操劳，自己也不学佛，天天耗费人身。其实，儿孙自有儿孙的福分，有福报的话，你根本不必为他担心；没福报的话，你操心也没有用。所以，不要一生为儿孙当牛做马。）仆人将诗稿入呈夫人。夫人见后惊讶万分，急速跑出门外，但和尚已经离去。夫人即刻派人四处寻找，再也不见其踪影。

后来，状元和尚投归福建龙裤禅师，朝禅暮净，终于大彻大悟。他感念世人之迷茫，遂作《醒世诗偈》，广为流传。记得其中一句是这样写的：“劝君早办修行路，一失人身万劫难。”可见，人身难得的教言，在汉传佛教中也特别重视。

概而言之，以上讲了暇满难得的自性，希望大家好好观修。

丁三、思维难得之喻：

佛于《花丛经》[64]、《欢喜入胎经》[65]、《正法念处经》[66]等经中都说过：在波涛汹涌的海面上，漂浮的木轭孔与海底盲龟之颈相遇极为困难，而得到人身与此相比，更是难上加难。

具体而言，假设整个三千界变成一大海洋，海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它上面有一孔隙。木轭随着波浪，刹那不停地四处飘荡。而在海底有只盲龟，每一百年升到海面上一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，盲龟也不具备能看见木轭的眼睛。（即使盲龟有能见之眼、木轭有寻找之心，在整片汪洋大海里，盲龟颈和木轭孔也很难相遇。）

这不过是一种假设，以此说明人身难得。

[64] 《花丛经》云："诸佛出有坏现身于世亦难得，转成暇满人身亦极难得，故当以比喻详说此理。舍利子，譬如，此大地亦成一大海洋，其中有一具孔木轭，另有一盲龟，木轭随风漂于海面，海底盲龟每百年方浮到海面一次，此盲龟颈入于快速漂荡之木轭孔中，而从恶趣再次转生为人并非如是，堕入恶趣者转生为人极其困难。"

[65] 《欢喜入胎经》：即《阿难入胎经》。梵语阿难，译为汉语即欢喜、庆喜。经中说：把芥子层层叠放在针尖，或撒大豆令粘附在水晶壁上，可以说极为困难，然从恶趣生于善趣中比这还更困难。

[66] 《正法念处经》云："人身难得，如海中龟值浮木孔。"

假如真有一只盲龟和木轭孔，二者相遇虽极其困难，但也不能完全否定它们相遇，就算用因明三相推理，也举不出充分理由证明其永远无法碰到。当然，假如木轭静止于一处，有可能与龟颈相遇，然而它却一刹那也不停留；同样，假设盲龟经常游在海面，也有与木轭相遇的可能，但它每百年才浮出海面一次，所以这两者相遇相当困难。可是凭着偶尔的机缘，盲龟颈也可能正好钻入木轭孔内，而获得暇满人身比这更为困难。

大家不要认为这是一个神话，或者只是一种说法，而要用心去体会其中含义。从前，有位法师讲经时，以盲龟值木之喻说明人身难得。当时有个童子听后，内心虽有感悟，但为证明此事不虚，回家后把木板穿一个孔，掷于门旁水池中，亲自作相似之试验。不料跃身跳入池中，虽经时时低头抬头，欲钻入木孔，但因水漂木荡，始终未能做到。

此时他越发对佛语生起信心，暗自思维："深广大海惊人浪涛，浮木孔小，盲龟无眼，而且百年才出头一次，二者相遇简直是不可能。我如今池狭浪小，又有两眼，数数出头，仍无法值遇木孔，更不用说大海中的盲龟了。"于是说偈云："盲龟遇浮木，相值甚为难，恶道复人

身，难值亦如是。我今求出家，愿离三有狱，恒时善修习，必使得解脱。”（此偈就像大成就者的教言一样，写得非常好。）他后到寺院出家，一直观修人身难得，最终获得了真实成就。

对有缘者而言，佛经的这个比喻非常好，如果你到了大海边，应以此观想人身极为难得。当然，倘若你成天只是造恶业，什么佛法都不学，这个人身也不一定难得，就像米拉日巴对猎人衮波多吉所言：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身没什么好珍贵的。”因此，造恶业的人身并不难得，而造善业的人身，才极为难得。

尤其是通过此处的比喻，要明白从恶趣中获得人身特别不容易。有些教言书中，对这个比喻作了进一步引申：盲龟，指我们这些众生；一百年出头一次，指偶尔才获得一个善趣之身；大多数时间都在海底，指长期呆在三恶趣里，即便有时得到天人、阿修罗的善趣身体，也根本遇不到真正的佛法、善知识。

所以，大家在观修时，一定要细心琢磨。你什么时候感受到了人身难得，什么时候修后面的磕头、供曼茶才会轻而易举，因为你相续中有人身难得作动力，有了动力的话，什么事情都好办。但如果没有人身难得的理念，你就

会觉得做生意很重要、赚钱很重要、睡懒觉很重要。

我以前住院时，认识一个医生，她每天早上坐两三个小时的车上班。我问她：“你不累吗？路途那么远，早上两三个小时，晚上回去也两三个小时，但你每天都来得那么准时。”她回答说：“哎，虽然累一点，但还是能克服。现在工作不好找，我这个工作太难得了，再怎么累也不能放弃。只要早点起来就没事了，我每天在路边买一个馒头，边吃边坐车，没有任何问题！”

如果我们对自己这个人身，也能像她对待工作那样觉得很难得，早上肯定起得来，对忙碌的世间琐事也不会感兴趣，有了这样的动力，修什么法都没有问题。反之，假如你觉得人身并不难得，尽管法师说了、佛经里讲了，但你仍睡得特别香，日上三竿才爬起来，而且天天以工作忙为借口，把修行一直往后推，觉得自己的事业很重要，而人身修行不值一提。这种价值观就完全颠倒了，在此理念的推动下，你短暂的人生中，肯定不会好好修行。以前是忙忙碌碌的，以后也是“忙盲茫”，此外不会有“明明明”。

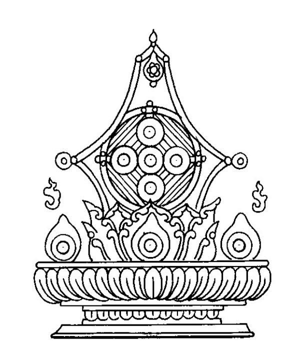
依据经中的人身难得之义，龙猛菩萨在《亲

友书》中，曾对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”意即在大海里漂浮的木轭之孔，与盲龟相遇极为困难，而旁生为主的三恶趣众生，转为人身较此更难，所以国王你应修持正法，令此人身具有实义。寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”还有《正法念处经》中说：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”盲龟值木的比喻在诸多经论中都用过，故有相当甚深的意义。大家今后见到大海、见到乌龟、见到木轭，应该想起这个比喻，经常思维人身如何难得。

不过现在的很多人，因为没有修行，只是把这当成一个神话，好像与自己无关。其实对我们来讲，这是最有关系的，每个人对此应该有一种感觉。然而没有修行过的人，文字就是文字，自己就是自己，文字的内容在自相续中无法显现，即使偶尔显现，也不可能长久留存。只有修行好的人，才能真正体会到人身多难得，于是在有生之年不愿意空耗，把一切时间、精力全部用于对来世有益的修行上。所以，大家要观察自己这颗心，假如有了人身难得的概念，那寿命无常等引导也很容易修；可是若认为人身没有什么难得，那你修行肯定不好。

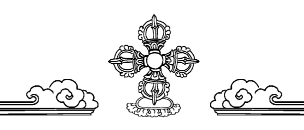
鉴于此，我要求大家闭关一百天修共同加行。出关时就算你没开天眼，没看见普贤如来、文殊菩萨，也没梦到哪位法王给自己授记，但如果产生了人身难得的观念，明白不能空耗人身而要精进修行，对你一辈子的利益也非常大。因而从现在开始，大家要千方百计生起加行的境界，否则，人生几十年匆匆而过，也许你在临死时，穿的虽是出家衣服，却连佛教徒都不是，一闭眼就直接堕入恶趣，这是非常可怜的。

此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留[67]”及“针尖堆豆，颗粒不存[68]”等比喻，对人身得之不易进行了说明，我们对此要产生深刻的认识。



[67] 向光滑的墙壁上撒豌豆，必定统统掉在地上，但凭借万一的机会，豌豆也可能在墙壁上存留。而获得人身较此更难。

[68] 在针尖上堆豌豆，一般不可能成功，但凭偶尔的因缘，也有可能堆起来。而获得人身较此更难。



第二十六节课

继续学习人身难得，现在讲第四个问题。

丁四、思维数目差别（修行人的数目跟不修行众生的数目进行对比，之后懂得修学佛法的人非常稀少）：

最近一直要求实修，这对大家来讲非常重要。若没有依靠人身难得的修法，断除对今生的贪执，修行定然不会成功。所以，我们首先不强调得什么高法，或者获得最殊胜的灌顶，作为初学者，刚开始一定要把加行修好，把基础打好。如果你对加行的内容有所感悟、有所体会，自然会有一种强大的力量推动你，让你不得不修其他法。相反，倘若这样的基础没有打好，表面上得了许多甚深高法和境界，但这些不一定长期存留在你相续中。这是我们的经验之谈，也是前辈大德留下来的教诲结晶。

所以，大家一定要把《前行》的内容搞懂，搞懂之后再进行思维。虽然它的文字浅显易懂、一目了然，但要想对它的内容有感受，并长期贯穿于自相续中，恐怕不是一朝一夕之举。

在修行的过程中，得到定解相当关键。比如“人身难得”这一修法，凡是学佛的人都会讲，可是有多少人并非人云亦云，而是通过自

己修证得来的？谁又能在白天做事、晚上睡觉，乃至行住坐卧等威仪中，始终对此念念不忘？如果你真正体会到了人身难得，那就像亲手摸到了熊熊烈火，即使别人说它很凉、不烫，你也不会随他而转。同样，假如人身难得在心中油然生起，哪怕成千上万的人来到你面前，说人身容易得、人生很快乐，你也不会被这些谎言所惑，不可能耽执眼前的享乐，而会马不停蹄地追求解脱。这就是所谓的体悟。“悟”字，是“心”和“我”结合起来的，所以不是别人说的，或者外境上的，而必须是自己内心的感受，这才是真正的悟。

因此，佛教不是迷信，而是智信。若想对佛教产生信心，首先要有一种怀疑，然后通过观察遣除疑惑，生起稳固的定解。现在喜欢自然科学或世间学说的人认为，做什么都离不开兴趣，没兴趣则不可能成功。但这种兴趣可能带有盲目的成分，而佛教中最究竟的信心，是通过仔细观察之后，得出来的无误结论，就像提炼黄金一样经过了千锤百炼，而不是因盲目崇拜就一概接受。对于佛陀的金刚语，佛陀也允许我们加以观察，如果觉得不合理，则可提出自己的辩驳。所以，符合实际的真理，才是我们希求的目标，这种希求何时得以成熟，方

称为真正的信心。

人身难得表面上是共同加行的基础修法，但如果更深层、更细致地去思维，其内容涉及方方面面的修行境界。所以，最初的时候，大家应该像孩童学习 b、p、m、f，若没有从拼音入手，长大后就会像我这样，讲汉语时你们都笑，我自己也不好意思。同样，前行基础没有打好的话，即使你得了很多高法，但因为入门不对，修起来也很麻烦，想转又转不过来。包括有些上师，显现上也没有好好修加行，以此原因，带弟子时不是特别有次第性，最后致使有些弟子舍弃佛教，被引入其他宗教中去，这一点确实很遗憾。

现在有些上师，对系统性、次第性的法门不太重视，见弟子很认真地在学，甚至会劝他去某某地方闭关，说那里加持很大。我觉得这有点可惜，但也没办法，毕竟弟子是他的“私有财产”，我没有权利去干涉。不过，有些上师只把有才华、有智慧、有财富的弟子，当作自己的“私有财产”，而没财富、没才华、没能力的，经常会介绍给我，写一篇长长的介绍信说：“这是我的弟子，你要来保护，包括他的生活、他的住处、他的修行……”奇怪，他最好的弟子怎么不给我介绍啊？开玩笑！

下面开始讲课：

若稍加审视众生的数量及次第，就会发现，获得人身的实在是微乎其微。如佛经中言：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外，还有经典中说：“地狱众生犹如大地微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅似指甲微尘。”可见，六道众生的数量呈金字塔形，地狱最多，人天最少。

我们也可以体会得到，现在造恶业的人比比皆是、层出不穷，行持善法者可谓少之又少。不信你到大城市的十字街头，或者商店、餐厅里看一下，多少人没有发菩提心、没有行持清净戒律、没有念佛经？而身口意造恶业的又有多少？毕竟因果始终不虚，恶业的果报肯定只有成熟于恶趣。

以前初劫或圆满劫时，人们不会造十不善业，据历史和《俱舍论》的观点，那时候根本没有地狱众生。后来随着道德败坏、人心腐化，造恶业的现象愈演愈烈，尤其是当今末法时代，众生造的罪业极其可怕，诚如《地藏本愿经》所言：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，

无不是罪。”故而，大多数人死后会堕入恶趣。《四百论》也说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

如今跟大城市的人交往就会发现，他们每天都在造恶业，不说一辈子，即便是一天所造，比如杀生吃肉，也令自己千百万年不得解脱。包括在座许多出家人，以前在家时造了不计其数的恶业，这样的恶业跟你现在的善业比起来，到底孰轻孰重？你有没有希望来世得人天福报？有没有把握不堕恶趣？如果说厌离世间的出家人都没把握，那更何况是不信佛教、持有邪见、毁谤三宝的世间人了？现在很多地方充满“人间地狱”，有时一走进大餐厅，几百人一大桌一大桌在吃活生生的鱼虾，纵然我们没有神通，但通过这种行为也能断言，他们死后必定堕入恶趣，这没什么可说的。因此，之所以地狱众生那么多，其原因由此可见一斑。

《杂阿含经》中有一个比喻说：“如甲上土，如是众生，人道者亦复如是。如大地土，如是非人亦尔。”《涅槃经》也记载道[69]：有一次，佛

[69] 《涅槃经》记载，尔时世尊取地少土置之爪上，告迦叶言：“是土多耶？十方世界地土多乎？”迦叶菩萨白佛言：“世尊，爪上土者不比十方所有土也。”“善男子，有人舍身还得人身，舍三恶身得受人身，诸根完具生于中国，具足正信能修习道，修习道已能得解脱，得解脱已能入涅槃，如爪上土。舍人身已得三恶身，舍三恶身得三恶身，诸根不具生于边地，信邪

陀从地上沾了一点点尘土，问迦叶尊者：“我手上这些尘土多，还是十方世界大地的土多？”迦叶尊者答言：“当然是十方世界大地的土多。”佛陀说：“得人身并行持善法者，如同我手上的尘土般稀少，而未得人身、行持恶业者，犹如十方世界大地之土般众多。”此外，佛经中也说：“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土。”

对《大圆满前行》，你们不要认为不会修，其实这个修起来很容易，只要对佛经中的比喻细心琢磨，就能明白人身有多难得。毕竟佛经千真万确，故我们要有虔诚的信心。当然，这不是一种盲目崇拜，而是通过智慧再三观察，对佛的金刚语找不出任何缺点，最后不得不承认佛经无谬，它所讲的比喻非常正确。然后在此基础上，应结合实际加以修持，对六道众生的数量，能比的就比较，实在不能比的隐蔽处（如肉眼看不见的地狱、饿鬼众生），依靠对圣教的信心引生定解，这才是正确的修法。

其实善趣众生少之又少，对此不光是理论上明白，当下我们也可以观察：比如在夏季，仅仅一方草地上的含生，或一个蚁穴中的蚂蚁，其数量就超过了南赡部洲的人数。（夏天草地上的虫蚁非常多，正因为如此，佛在戒律中规定：夏季三个

倒见修习邪见，不得解脱常乐涅槃，如十方界所有地土。”

月中，出家人要禁足安居，不能随便在草地上游行，以免踩杀地上虫类。虽然，若不是故意踩死，佛经中说罪业并不大，但还是会伤害其它生命。）

夏天的时候，你不妨到山上观察一下，看佛经中说的是否正确，人与旁生的数量是不是真有那么大差别。我小时候放牦牛时，到了夏天，经常在山崖上、山顶上看到无数小虫，尤其是下毛毛雨或飘雪花时，不管是路坎、岩石、草坪上，到处遍满了密密麻麻的小黑虫，在巴掌大的一块地方，可能就有几万亿只。我看见后都不敢走路，生怕不小心踩死无数众生。到了冬天，我去一些森林时，看到蚁穴里的蚂蚁也非常多。据说海洋里有一种太阳鱼（又名翻车鱼、月亮鱼），它具有强大的繁殖力，一次可产三亿多鱼卵，这样几次下来，就远远超过全世界六十多亿人口的数量了。所以触目可及，无论是高山上、虚空中、大海里，人类与旁生的比例多少显而易见。

以前我去香港等地，曾跟很多佛教徒去海底世界，当时看到周围的鱼游来游去，内心中确实感觉人身难得，佛陀说得一点不虚，对众生特别起悲心。可是有些居士好像没什么感觉——“哎，这个鱼好漂亮哦！”“你好可爱啊，过来过来，亲一下……”（众笑）

单看人类其实也一样，若观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。现在有些大城市里，说没有佛法吧，也不是完全没有，还是有人信佛、有人出家，但佛法兴不兴盛呢？一点也不兴盛。像上海、北京等地，人越多的地方，佛陀的教法证法越稀少。而藏地虽然人不多，佛教却非常兴盛。不说别的，就拿我们甘孜州来说，据前几年统计，总共有 18 个县，人口不到 100 万，但开放的寺院有 515 座，没有开放的也有很多。其中色达县有 4 万多人，炉霍县也有 4 万多人，康定县可能 12 万人，这些小小的县城里，有些就有三四十座寺院，99%以上的人都信佛教。

不过，佛教兴盛的藏地，可以说人迹罕至，有时候要坐好半天车，才看见一户人家。相反，像成都，市区人口就 460 多万，加上周围统辖的几个县，总人口有 1000 多万。上海有 1800 多万人，北京有 1600 多万人。我以前找过一些资料，想查查大城市有多少出家人，结果没有找到。但我们基本上也清楚，上海有几座寺院，北京有几座寺院，差不多有多少出家人……

当然，除了出家人以外，佛教徒中居士占相当一部分。但是有些居士学佛，只求家庭平安，完全是为了今生，想获得解脱、行持善法

的寥寥无几。比如上海1800多万人，希求解脱者又有多少？有时候可以观察一下。你们许多人来自于大城市，想一想自己的家乡，有多少人行持善法？他们若没有行持善法，造的恶业大如山王，死后会不会堕入恶趣？1000多万人中，有没有1万人有把握转生人天？如此推算，恶趣众生是不是很多？通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

尤其是具足十八暇满的人身，在当今更是绝无仅有。例如，甘孜州515座寺院，共5万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

当然，真正的高僧大德肯定具足，他们白天晚上行持善法，实在令人羡慕。以前金旺堪布讲《大圆满前行》时说：一看有些大德的传记，就觉得跟我们凡夫人差别极大。比如麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；看他行持了那么多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

作为真正的具相大德，不但利他的发心和能力十分广大，自利的修行也从不松懈。像华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。可是





我们现在修一次五加行费多少力啊？前不久有个居士给我打电话："我绝不可能磕满10万大头，因为我刚磕了100个，就喘了三天三夜。"真的没办法，凡夫人行持善法的能力太微弱了。我们现在每天磕15分钟头，很多人都觉得吃不消，巴望着闹钟快点响，但如果让你行持恶法或散乱放逸，不要说1个15分钟，10个15分钟也一晃就过了。因此，凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

不管怎么样，我们上半生虽已迷迷糊糊过了，但从今以后的下半生该以何种方式度过，权力完全在于自己。正如藏地有句俗话说："重新穿衣服，重新系腰带。"所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人，否则，得个人身却白白耗费掉，实在太可惜了！

对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，拥有修行佛法的机会，应当感到无比欣慰、喜悦。假如暇满的所有功德完整无缺，那从今天起，就已实现了所谓的珍宝人身。（当然，这个要长期具足，不要十八暇满暂时全部具足，过两天又一个一个掉了。）什么是珍宝人身呢？无垢光尊者在《心性休息》中说："自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人

身。”意思是，闻思佛法的精华教义，调伏自己的三门，劝勉别人行持善法，修行如山王般稳固——不是这两天修个法，一离开上师和道友的监督，就像发疯一样完全变了，真正的修行人始终如一，十年前是这样，二十年后依然不变，这才是具有珍宝人身。

反之，倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，但也称不上是珍宝人身。世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让他造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”所以，得这种人身并不稀有，充其量只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。无垢光尊者曾说过：“不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。”因此，不相信因果的人，纵然在某些方面再有智慧、再有能力，也不值得我们赞叹。

总之，作为一个出家人，对其他最好不要希求，即生中既然有缘出家，就要守持清净戒律，精进闻思修行，以令正法融入于心；而作为在家人，也应该护持净戒，同时好好地闻思，这样无论在家还是出家，都拥有了珍宝人身。否则，每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一样，简直愚不可及。

对于这些人，我们理当生起悲心，有能力的话，尽量施以帮助。否则他们非常可怜，觉得自己智慧很不错，口口声声叫嚣“越堕落越快乐”、“越堕落越美丽”、“越堕落越英雄”……言行举止颠倒疯狂，根本不理会恶趣的痛苦。就像一个精神病患，拼命地赞叹监狱快乐，然后故意去触犯法律，正常人一看他的行为，就知道他精神失常了，任谁劝也无济于事。我们身边就有许多这样的人，说他笨，他不高兴，也不会承认，但实际上他的所作所为一直造恶业，违背因果规律的下场，不管他承不承认，来世必定都要感受无量痛苦。

我们能遇到这么好的佛法，是值得庆幸，但身边还有千千万万众生，处于极度迷茫的状

态中，不知取舍，为此，我们要经常祈祷上师三宝，加持自己早点有能力去帮助他们。实际上，度化众生需要佛菩萨、护法神加持，否则，很难成办一切所愿。前段时间有个道友就说：“我很想度众生，可是路上‘哗’——就滑下去了，现在无能为力，我要回来了。”不知他讲的是双关语还是什么，我也不太懂。总之，如果没有诸佛菩萨的加持，我们利益众生时，也会在路上滑下去的。

下面通过几个不同的对比，进一步说明虚耗人身者的愚痴：

（一）如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？”

获得人身与得如意宝比起来：如意宝只能满足即生中饮食、生活等一切所需，比如中奖一千万美金，只能在今生中购买房屋、轿车，享受短暂的幸福而已，对来世的快乐却无计可施，故钱财的能力非常有限；而得到人身与此截然不同，依靠它行持善法，完全可以超越三界、自度度他，所以如意宝与人身宝无法同日而语。然可惜的是，有些人对轮回没有厌离心，致使此人身宝白白空耗，非常可惜！

因此，得到人身之后，不能随随便便空耗，一定要把每天的时间用上。其实珍惜人身就是

珍惜时间，应将时间看作生命，在有限的时间里，尽量行持善法。比如这里的发心人员，天天发心不能缺，此外有空余时间的话，也没必要懈怠懒惰、睡懒觉，否则修行绝不会成功。虚云老和尚的传记中说：有两个和尚，认为大方丈不在，就一直睡懒觉，结果鬼怪来了，把他们狠狠处罚了一顿[70]。可见，不珍惜时间好好修行的人，鬼怪也会找你麻烦。而善法意乐特别强的人，无论对生病、出违缘都不在乎，非人即使想为难你，也无从下手。

（二）如颂云：“遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？”

即使登上帝王之位，也难与值遇具相上师

70 《虚云老和尚的足迹》中说：民国三十四年（1945）春，虚云老和尚从云门到南华传戒。此时，云门寺有两位僧人，一名古根，一名传真，同住一个寮房。一天早上，晨钟叩响了，两人还没起床，他们商量：“方丈不在，就暂且偷懒一回吧。”又继续睡。一会儿，门突然自己打开，随着阴风一个黑影冲进来，只见一眼睛圆鼓、獠牙毕露的鬼怪，将传真从床上拖出，扔到地下，训诫说：“菩萨开道场，成就你们修行。你们却不上殿念经，不知惭愧，该打！”说着举起巨掌，狠打他屁股十几下。古根见状惊喊：“救命啊！鬼来打人了。”用凳子猛敲床板发出巨响，鬼怪飘然而去。寺僧听见大喊救命，拿着木棍跑来，看古根已被吓得脸色青白，而传真趴在地下，屁股被打得黑瘀浮肿，大家拿药来擦，医治一个多月才好。当天，二人即搬出来，不敢再住那个房间。

……

四月，虚云老和尚从南华寺回来，众皆告之有鬼。深夜，虚云老和尚禅坐，见一青袍白衣老翁前来，恭敬地说：“弟子住在后山，已有几百年。前段时间师父到南华传戒，弟子也刚好外出，孙辈不肖，吾已责诫之，今特来向师请罪。”虚云老和尚说：“既已现形异类，彼此相安，不要多现扰众。”老翁告谢而去，从此不再发生此类事情。

相提并论。但是无有恭敬心的人，只把上师视为普通朋友，以至于无法获得上师相续中的甚深境界，非常可惜！

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说："上师视为凡夫离加持。"如果把上师当作凡夫人，绝对得不到上师的意传加持。要知道，加持源于自己的信心，若把上师看作佛，就能获得佛的加持；若把上师看作菩萨，就能获得菩萨的加持；若把上师看作上等人，就能获得上等人的加持。比如上师说一句"不能散乱"，假如你把这四个字当佛语来对待，那有一分恭敬得一分法利，你肯定能得到不同的加持；如果你觉得："什么不能散乱啊，上师你天天都在散乱，还说我！"则必定得不到任何加持。对我们而言，如今可谓"人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何时度此身"，因此，遇到殊胜的佛法和上师之时，要想方设法令自己获得解脱。

（三）如颂云："求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？"

我们即生中发了菩提心受菩萨戒，得局长、处长、科长等官位根本没法与之相比。可是没有悲心的人，不珍惜自己的菩萨戒，常对众生恶心相向，将菩提心像石头一样抛弃，非常可

惜！

（四）如颂云："得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？"

获得密宗续部的灌顶，得到转轮王位根本无法与之相比。但密宗的根本就是誓言，那些不守誓言的人，所有的加持功德、意传智慧都将付之东流，自相续不但得不到任何利益，最终反而会堕入恶趣，非常可惜！

现在许多学密宗的人，根本不重视守誓言、修加行，求的只是得这个灌顶、得那个灌顶，可能想灌顶时有点吃的喝的吧，不一定是希求加持和成就。假如你想得到加持和成就，其根本就是要修加行、守誓言，若没有考虑这两者，光是参加个仪式，相续不一定有大的改变。

这一点也看得出来：任何一个修行人，倘若对誓言特别重视、对加行特别重视，修行势必蒸蒸日上，越来越有进步；如果他对这些不屑一顾，成天只是东奔西跑，求一些新鲜法，最后自相续定会与法背道而驰。这也是我们亲眼所见、有目共睹的事实。

（五）如颂云："见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？"

依靠上师窍诀现见心的本来面目，比亲见诸佛菩萨更加难得。可是没有精进的人，即使

认识了心的本性，后因种种散乱，没有继续护持，就像智悲光尊者所说，初学者虽明心见性，但就像云间出现的阳光一样，一会儿又被分别的乌云遮住了，心很快会恢复到迷乱的状态中，非常可惜！

因此，我们修密法时，若依靠上师窍诀见到了心的本性，则还要不断地修行、一直修行。有些人得了很多修心教言，对心性肯定有所体悟，此时必须持之以恒地串习，不然到了一定时候很容易退失，故千万不能舍弃精进。



第二十七节课

前面通过六道众生的数量进行对比，得出了人身难得的结论。下面进一步阐述这个道理：

这样的暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”

佛经中讲过四种难得——人身难得、佛法难遇、正法难生信、菩提心难发，而我们如今四者已一一具足，这完全是往昔积累过智慧资粮和福德资粮，即生中才有如此殊胜的因缘。有些人赚到很多钱，就觉得福报真大，其实钱即使赚得再多，也只能得一些暂时利益，不像获得人身一样，能够解决生生世世的大事。

所以，大家对此应当再三思维，这就是修行人身难得。所谓修行，不一定非要闭着眼修出什么，也不一定要看到明点，若对此道理反反复复观察，最后不是假装的、也不是改造的，而是自然生起“修学佛法的人身来之不易”的定解，并对自己得到人身感到庆幸，这说明你

对人身难得有所感悟。这种修行其实没什么不会的，有些道友说："我早上起来观半天，不知道业力深重还是什么，一直观不出来，非常痛苦，只好又睡下去。"其实你再怎么笨、分别念再怎么涌现，对此道理也可以反反复复读、反反复复思维，这没什么不懂的。

大智者称幢[71]说："得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。"我们能获得远离八无暇、具足十圆满的人身，并不是因为自己力量强大，也不是因为有地位、有钱财、有名声，（不像世间有些领导一样，官位是用钱买的、凭关系得的，）而唯一是因为往昔多劫中积累过福报、做过善事。你们不要认为自己出家纯属巧合，是偶尔对家庭产生了出离心，实际上它有非常奇妙的因果。很多人喜欢说"命中注定"、"命运不可改"，其实若以《俱舍论》和因明的观点来解释，你不得不承认前因后果，如果懂得了深奥的因果，就会明白一啄一饮莫非前定，现在的一切皆有因有果。明白这个道理后，只要是有智慧的人，对未来漫长的生死问题必然会考虑，如此一来，就不得不关心人身的价值，不可能将其随意空耗。

[71] 称幢：札巴坚赞，译言称幢（1147－1216）。宋代藏传佛教萨迦派高僧，萨钦衮噶凝波之第三子，26岁继承萨迦法位，为萨迦五祖之第三祖。

然而，对无有正法光明的人来说，虽然得到了人身，可是杀盗淫妄无恶不作，这比恶趣众生还下劣。为什么呢？因为如果是一个旁生，由于生性愚笨，所造的恶业毕竟有限，而人类在某些领域很聪明，能制造核武器、原子弹等各种武器，瞬间即可毁灭地球上的所有生命。有些人虽没有能力这么大面积地造业，可是他从小养成非常不好的习惯，天天杀鸡宰鱼，吞食无数生命，以滋养自己的血肉之躯。相比之下，旁生尽管身处恶趣，却不会如此无所不为、罪业滔天，就拿山上的牦牛、山羊来说，它们一辈子都吃草喝水，生活非常清净。

有些人真的特别可怕，造恶业无所不专、无所不精，造善业却一点能力都没有，对三宝根本不相信，连磕一个头、供一盏灯、烧一支香，一生中也从来没做过。我们周围就有这样的人，他们随处可见、比比皆是，用不着我们在屋里使劲观想，通过其所作所为也可以看出，他们的人身毫无价值。诚如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚所说："本来佛讲暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。"

大家可能也看过米拉日巴的传记，当时尊者住在西藏与尼泊尔交界处的尼香古打山上，

有一天，突然听见猎狗的狂吠声，随即又有“砰”一声枪响。不到片刻，只见一只黑鹿，通身汗如雨下，显出极度惊骇的样子，战栗栗地跑到尊者面前。尊者见状，不觉生起难忍的大悲心，对它唱了一首道歌，平息了它身心的恐惧和苦痛。黑鹿快乐地走近尊者，在尊者的左边卧下。

过了一会儿，追擒这黑鹿的一只红色母狗，气势汹汹、大声狂吠地飞奔而来。尊者对母狗也生起极大的悲心，对它唱了一首道歌，平息了它的嗔恨心。母狗向尊者摇着尾巴，作出各种亲善的样子，随即在尊者的右边卧下。

尊者忖道：“在这两个众生的后面，一定还有个罪业深重的人正在追寻，恐怕就要来了。”片刻间，只见一个凶狠残暴的猎人[72]，眼露闪闪凶光，背着猎枪和弓箭，急急地跑近前来。他看见自己的猎狗和黑鹿竟像一对母子般静卧在尊者两旁，不禁想到：“这个瑜伽士一定是在我的狗和黑鹿身上施了什么法术！”于是将弓弦拉满，一箭射向尊者，谁知一向百发百中的他，竟没有射中。这时尊者又对他唱了一首道歌，其中有一句就是：“经云人身贵似宝，汝之人身不值钱。”（确实，猎人、渔夫、屠夫一生都在造恶业，

[72] 即怙主金刚（衮波多吉），后成为米拉日巴尊者的心子之一，觉受和证解都臻于究竟。

真的非常非常可怜！）

唱完以后，猎人觉得这个瑜伽士比较奇妙，或许是位与众不同的大成就者。于是他走进尊者的崖洞，到处仔细查看了一番，发现除了一些荨麻和野草根外，什么粮食和用具都没有。他不禁生起了无比的信心，马上把弓箭、猎物全部供养尊者，祈求尊者收他为徒，并发誓今后再也不造任何罪业。原本他想回去向家人交代一下，然后就回来依止尊者，（可能是办离婚手续吧。）尊者没有答应，让他立即斩断对家人的爱恋，当下就随自己修行……从历史上看，后来猎人怙主金刚成为很了不起的大成就者，而母狗和黑鹿也永远摆脱了恶趣的痛苦。

米拉日巴生平有很多精彩的故事，有些人如果没有看过，还是应该看一下。米拉日巴在藏传佛教历史上，是非常了不起的修行者，他的道歌、金刚教言对后人有着深远影响，包括我自己在内，对此传记的信心也非常大。记得二十多年前在读初中时，我有一次生病在家，当时乡里有一位喇嘛，每天晚上给我们读《米拉日巴尊者传》，我就在他面前用了十几天的时间全部听完。那时候记性比较可以，许多故事能复述得下来。

我病好上学以后，有一年夏天，跟同学索

朗泽让去宗塔草原，那里遍地开满鲜花，非常美丽。我们先在河边洗了脚，然后坐在草地上，我给他讲了《米拉日巴尊者传》和一些故事，大概讲了一下午。他听着听着，眼泪就流下来了。虽然他成绩不太好，之后没能考上师范学校，但至今仍记得有些故事。去年他碰到我时，说："我们读中学时，你就给我传过法，我的印象还是很深，当时对佛法生起了很大信心。"其实小小的一个故事，有时就能改变人的一生。我以前编《智海浪花》时，有些大学生读了米拉日巴的《传记》和《道歌集》后，开始对人生有了新的认识，最终踏上舍俗出家之路，这种现象不乏其数。

言归正传，大家有时间、有机会的话，应该多观修人身难得。现在很多人，要么因为心力不够，要么因为没有机会，懂得人身难得的寥寥无几。放眼整个世界，许许多多人根本不像一个人——当然，在他们面前这样说，他们肯定不高兴，但实际上，他们的人身并没有丝毫意义。

当今全球人口急剧膨胀，短短五十多年的时间里，其数量已从 1950 年的 25 亿，迅速增加到 60 多亿，预计再过几十年，人口将突破 100 亿大关。由于地球空间和资源有限，人口的急

剧膨胀将会带来一系列资源问题、社会问题、经济问题、政治问题，人类的生存环境也会变得日趋狭窄。之所以导致这种局面，并不是因为行善的人越来越多，给世界带来了一片光明，而是人们不行善法、不信因果，造恶业的越来越多，以此原因，未来人类将面临着诸多问题和磨难。

我们作为佛教徒，对这些现象不得不深思。现在人这么爱造恶业，其手段跟古人比起来有增无减，甚至超越无数倍，如今的伦理道德、人文教育也日渐薄弱，根本无法跟古人相比。所以，这个世界看似科学技术日新月异、不断向前发展，无数人对此纷纷歌功颂德，可是由于人心日益恶化，到了最后，生存在地球上的人类肯定越来越迷茫、越来越危险。

因此，大家应多思维人身难得的道理，不要像这些世间人一样，整天鼓吹及时行乐。当然，我们也不是悲观主义者，对真假黑白看不出来，盲目地认为人生皆苦。毕竟佛教的智慧无比敏锐，超过任何世间学问，如果享乐真有一个亮点，佛教中可以发现得到，但佛陀从来也没有提倡过享乐，可想而知究竟是为什么。

其实，如果造恶业，人身完全超过余道众生，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。

有些人一辈子所造的恶业，令自己万劫不复，多生累劫都在地狱受苦，比如一个领导发动战乱，或者毁坏佛法，其下场确实不堪设想。汉地历史上就有几次灭佛运动，其中规模最大的，莫过于“三武一宗[73]”。

北魏太武帝：他脾气暴躁、为人凶残，曾三次下诏打击佛教，令全国各地碎佛像、焚佛经，佛像经典无复遗存。同时，佛教沙门无论少长，全部坑杀，绝不留情。若有逃窜者，一经捕获，必将斩首示众或坑杀。因而，当时国境之内，看不见一个出家人。

北周武帝：破毁寺塔，焚烧经像，勒令僧人还俗。后来他灭了北齐，又对北齐实行排佛政策，焚毁一切经像，废 4 万所寺庙，赐王公大臣充为地宅，300 多万僧尼被迫还俗。佛教一时之间销声匿迹。

唐武宗：下令焚烧皇宫内所有佛经，将宫中所供佛像皆深埋地下。令寺院停止讲经说法。在全国共废大、中寺院 4600 余所，废小寺庙近 4 万所，还俗僧尼约 26 万人。

后周世宗：虽没有大量屠杀僧尼、焚毁佛经，但废减寺院 3 万多所，数万僧尼勒令还俗，

[73] 三武一宗：北魏太武帝、北周武帝、唐武宗、后周世宗。

销毁佛像用来铸钱，以充实国库。

这几个朝代的皇帝，跟藏地的朗达玛灭佛差不多。他们一个人在一辈子中造的弥天大罪，非常非常可怕。像唐武宗，是唐代 21 位皇帝中唯一反对佛教的，他在位只有短短 6 年，却因看不惯佛教而下令灭佛，如果当时科学发达，他可能会对全世界的佛教进行破坏吧。

根据历史分析，三武灭佛与道教有关，一宗灭佛跟儒教有关。不过也有人说，灭佛的根本原因是经济问题，这四次灭佛事件都如出一辙。由于之前几个朝代大兴佛教，如此加大了财政支出，使国库空竭。遇到外患，僧尼不能出征打仗，平时也不用缴纳赋税，给社会带来很多压力。出家人本当艰苦修行，现在都坐拥大量地产，成为了大地主，寺院经济恶性膨胀。再加上皇帝认为佛教是印度的外来文化，与汉地土生土长的宗教有冲突，鉴于种种原因，之后采取措施灭佛。

为此，宋代宗赜禅师也作过检讨：“天生三武祸吾宗，释子回家塔寺空。应是昔年崇奉日，不能清俭守真风。”意思是，天上降下来的三武毁灭我们佛教，寺院和塔庙都被毁坏，释迦牟尼佛的弟子无家可归，但究其原因，也是因为昔日佛教备受推崇时，许多出家人不能安贫乐

道，守持清净道风，以至于为今日种下了祸殃。

禅师的这番话语，我们后学者不得不反思。现在有些出家人或修行人，知足少欲、生活简朴，行持真正的佛法，这很值得称道。但也有一部分人，游手好闲、好吃懒做，对社会和佛教没有任何贡献，反而引发世人对佛教的误解。作为一个佛教徒，倘若自己行持善法，对国家、社会会有非常大的利益，即使没能力做一些事，以清净心发愿的话，无形中也会给众生带来幸福安乐，这是毫无疑问的。反之，假如没有这样做，而是对钱财非常贪婪，从不守持清净戒律，行为也不如法，这种人泛滥成灾的话，确实给社会带来压力。所以，大家在了解人身难得的同时，对历史也有必要回顾，当前状况要跟以前佛教毁灭的因素进行对比。

刚才说一个人若造下大罪，多劫中不能从恶趣解脱。因此，获得这样的人身时，无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己手里。有些人说："我没办法学佛，被家庭监视着、被单位控制着、被业力牵引着……"其实跟别的众生比起来，你还是有自由的。假如你变成一个旁生，想行持善法也力不从心，但现在你有了宝贵人身，面对社会、家庭的压力，肯定可以想出方法应付，关键看自己心力够不够。有一篇

文章叫《握住自己快乐的钥匙》，里面就说了，一个成熟的人能掌握自己快乐的钥匙，他不必期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。同样，未来快乐的钥匙，也握在我们手中，关键看自己选择什么样的方向。如果对因果循环深信不疑，则不会眼睁睁地跳入深渊，但有些人因为环境、业力等的影响，对恶趣痛苦半信半疑，这样一来，难免行为中会有一些偏差。

颂云："此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。"我们这个身体若行持供灯、磕头等善法，它就是解脱之船，依此可离开烦恼和痛苦的生死大海，趋达解脱和涅槃的彼岸；这个身体如果造杀生等罪业，那么它就是轮回之锚，会让我们永远在恶趣中不能解脱。此身就像是一个奴仆，可以把家里打扫得干干净净，也可以弄得乱七八糟，所以，对于它的利害，我们不得不分析。人人都有一个身体，做任何事皆由它来实施，所以作为身体的主人——心识，必须以正知正念来守护，看身体到底在干什么，始终要有这样一种监督。

我们因为往昔的善业，如今获得了暇满人身，故一定要利用它，求得殊胜妙法的精华，《入行论》亦云："故应惜此身，独为修诸善。"除

了修持善法外，身体做无记事、甚至造罪业，我们千万要制止。虽然见身犹如怨仇是众苦之源，然也应善加保护，因为此身如果具足戒律长久存活，依靠它能作广大福德。如云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”因此，行持善法之人，在世上就算住一天，也有很大的利益；而天天造恶业的人，倒不如早一点离开好，即使变成旁生也比现在强，至少不会像人一样造恶业。很多人成天吃喝玩乐、贪图钱财，在追求今生的衣食住行和世间八法中，无义虚度了宝贵人身。假如我们修行人也是这样，一辈子中没有好好行持善法，那么在临终时，只能手抓胸口、追悔莫及，这是多么令人痛心疾首的事啊！

当然，极个别人不知道前世后世存在，死时就像牦牛一样，只有痛的感觉，此外对以前造业没有后悔心，对后世的恐怖也没有警惕心。其实有时看来，人类并不像所宣扬的那样聪明，一些科学家和文学家自以为有智慧，可他们连有没有来世都不清楚，对未来的事情漠不关心，这样的人会不会很聪明呢？可想而知。《入行论》也说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”我们获得了这么好的人身，如果没有修持善法，再没有比这更愚笨的了。

别人骗你倒没什么，但若自己骗自己，哪有比这更过分的？遗憾的是，现在很多人因前世业力和后天教育所致，已经到了愚不可及的地步，非常可怜。

在座的道友，如今获得了信仰佛教的人身，理应生起欢喜心。无垢光尊者在《大圆满心性休息·人身难得》中，专门讲了以欢喜心来随念人身[74]。说实话，你们有没有这种感觉？是否觉得在茫茫人海中，成千上万的人不知后世存在，而幸运的是，自己对来世还是有点准备，虽不敢说修行非常好，但对造恶业有种恐怖感，看身边人造恶业也觉得触目惊心？如果有了这种感觉，就会知道珍惜这个人身，用它来渡越生死苦海。

要知道，今生是决定永善或永恶的关键。就像孩子的读书时代，是决定将来能否找到好工作的关键，我们现在也是如此，获得暇满人身的短短几十年，可决定自己来世是永远快乐，还是永远痛苦。所以，大家要深深思索：如果今生没有依靠人身得到坚固地（佛果），来世很难再获得这样的人身，一旦转生于恶趣中，到时根本没有正法光明，对取舍之处也懵然不懂，

[74] 《大圆满心性休息》云：“今生具义来世果，皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。”“故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。”

则很难从恶趣中出来，只会越来越向下堕入无边深渊，故从现在开始就必须百般努力。

观想的过程中，一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。即最初要为利益天下无边的众生发菩提心；之后在观想时，不一定非要闭着眼睛，你可以对法本再三阅读，最后自会产生定解。有些人正听课时，觉得人身真的难得，但这种感觉就像黑夜的闪电般，很容易就消失了。堪布阿琼也比喻道，如同在火里烧得通红的铁，一取出来就会马上变黑，这些人也是同样，正在观想时眼泪簌簌直流，但出座之后，一点感觉都没有了，这就是没有长期串习的缘故。若能长期串习、一直思维，就会觉得人身实在难得，在这个世间上，除了好好地修持善法，其他一切名声、地位、悦意外境都不可靠。正如有些大德所说，就像你本来非常信任一个朋友，结果有一天他骗你了，从此之后你很绝望，对他会生起极度厌恶之心。我们若对世间一切也像这样极度厌恶，说明自己真正产生了厌世心。

四种厌世心中，第一个就是人身难得。一旦这种定解在心中生起，便会长期有种出离心，除了希求解脱外，对什么都没兴趣。诚如米拉日巴尊者所言："无人山谷岩洞中，恒具出离厌

世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。"我非常喜欢这个偈颂。米拉日巴在无人的岩洞里，并不是一两天，而是恒时对轮回一切毫无兴趣，就像男女感情破裂后，觉得整个世界没有意义一样，始终有种厌离心；同时，坚信上师与三世诸佛无二无别，不是今天看见上师特别高兴，过两天就舍弃上师、诽谤上师，而是对上师的强烈信心永不退转，这是修行中特别关键的两个要点。

我们通过以上学习，对于暇满难得的道理，必须屡次三番地观修，并付诸于实践。经过实地修行，对此生起定解的界限到底是怎样的呢？应当像金厄瓦格西[75]一样。金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法。见此情景，善知识仲敦巴怕他身体受不了，不禁关切地说："弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调。"金厄瓦格西回答："身体健康固然重要，但我一想到暇满难得，就觉得无有空闲休息。"金厄瓦格西终生没有睡眠，总共念了九亿遍不动佛心咒[76]。

---

[75] 金厄瓦格西：本名楚逞巴，曾师事仲敦巴，得秘密指授，又曾师事南交钦波、滚巴瓦等，得二谛指授，对性空义有所悟解。他通梵文，能翻译，颇有影响，开噶当派教授一派。

[76] 不动佛心咒：嗡 占扎 马哈 若卡那 吽啪的。此心咒功德非常大，能息灭天龙夜叉所造的一切违缘，治愈世间的各种疾病瘟疫。即使念一遍，

这个界限比较高啊，要像金厄瓦格西一样，永远不睡觉，连一个小时也不行，我们可能很难以做到。华智仁波切应该是有不同层次的要求，最高层次是像金厄瓦，如果实在不能达到，至少也要很精进、不偷懒。

一个人一辈子念了九亿遍心咒，真的非常了不起。上师如意宝讲过，他老人家也念了九亿遍不同本尊的心咒，有一个字的，也有十几个字的。但即便是一个字的，念一亿遍其实也不容易，以前我们发愿念“阿”字时，我就念得不是很多。最近我也一直念某个咒语，但每天都念十万遍，很费劲的，平时这个事情、那个事情也多，只有起得早、睡得晚，才能挤出一点时间，否则，像我这样琐事多的人，修行非常困难。

你们若想好好修行，千万不要偷懒，否则，假如睡得太厉害，几个小时不知不觉就过了。《入行论》中说：“此筏难复得，愚者勿贪眠。”我们这个人身船筏，可渡过生死轮回的大海，一旦失去了就很难再得，故愚笨的人不要天天睡懒觉。萨迦班智达也说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。[77]”我们这个人身本来就短暂，

也可消除五无间罪等一切罪障，息增怀诛的事业皆能成办。

[77] 世间诸人的寿命非常短暂，其中一半时间是夜里像死去一般地睡眠。

如果一半都入于睡眠，则非常可惜。

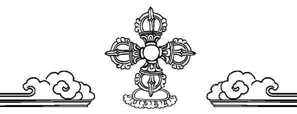
像金厄瓦格西那样从来都不睡觉，对我们来讲非常困难，但即使没有这种境界，也要尽量生起人身难得的定解。假如这个理念非常强，确实不容易睡懒觉，比如你明天一早要办大事，要去北京、香港、美国，肯定想睡也睡不着；如果一点感觉都没有，便会睡得很香，人身难得修得越不好，睡的时间就越长。所以说，现在很多人特别贪睡，主要是因为修行特别差，这个一定要想方法解决。

当然，完全不睡恐怕也不行。以前上师如意宝讲过，该休息的就要好好休息，当时我比较年轻，有点不理解，心想：“晚上的时间这么珍贵，最好只睡一点点就可以，怎么上师这样说呢？”可是自己到了一定年龄，就能明白上师的苦心，该睡的时候是要睡，不然的确不行。但也不能像世间人一样，整天浑浑噩噩的，什么善法都不做。这个“度”一定要把握好，不能走极端。

总之，没有生起人身难得的定解之前，大家务必要精进修持。

下面是这一品的总结偈：

虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行，



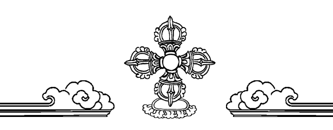
我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已获得暇满人身，可修法上还是特别欠缺；虽然早就入了佛门，但仍耽著贪嗔痴所引发的种种非法行。对于我和像我这般愚痴的有情，祈愿诸佛菩萨、传承上师、护法神加持，一定要生起暇满难得的境界。

其实祈祷很重要。《前行备忘录》后面对四种观修专门有祈祷和发愿，没有好好祈祷的话，光是想一想绝对不够。你们修的时候，一定要合掌念诵，闭着眼睛忆念："依靠上师诸佛菩萨加持，让我生起暇满难得的境界。"对此要有强烈的希求心，对上师也要有不可思议的信心，在这种状态中开始观修，修行势必会成功。否则，以无所谓的态度随便想想，不可能生起任何境界。

希望大家能真正生起人身难得的定解，这比什么都重要。有了这个为基础，那上面一层层的修行，一点困难都没有。相反，假如基础没有打好，上面的建筑再富丽堂皇、光彩夺目，到了一定时候也会轰然倒塌。所以，打基础对每个人来讲至关重要！

【暇满难得之引导终】



第二十八节课

《大圆满前行》中，首先是学习四个共同加行。其中暇满难得已介绍完了，（虽然文字上给大家介绍了，但你们实地修行得如何？这要靠自己。）现在讲第二个——寿命无常。

二、寿命无常

在每一引导文前面，作者都有个顶礼句，以赞颂根本上师的修证和功德：

现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，
苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。

这是华智仁波切向根本上师如来芽尊者作顶礼。我们修行的过程中，也要经常祈祷上师，祈祷时可用这一偈颂，藏传佛教的很多修行人都有这个传统。比如你修寿命无常，最初要修上师瑜伽，接着正式观修无常之前，还要再次合掌祈祷根本上师，愿依靠上师的加持，令自相续真正生起无常的观念。以诚挚的信心进行祈祷、顶礼，这是非常有必要的。

那么，如来芽尊者到底有什么功德呢？

"现见三有无常幻化相"：他以智慧现见到

三界轮回（欲界、色界、无色界）皆为无常幻化，全是空性、无我、无常的体性，没有丝毫实质可言。

“舍弃今世琐事如唾涎”：因此对现世中的一切琐事，如荣华富贵、地位名声，不但不耽著、不希求，反而像唾液一样抛弃。

前不久我看了如来芽尊者的传记，内容非常精彩。传记中也说，他对世间美如天人、富如龙王的种种显现，一瞬间的羡慕之心、希求之心也没有，从小到圆寂之间，对佛法具有无比信心，一生中希求正法，舍弃世间八法，一心一意地依止上师。那种行为，是一般人难以想象的。

“苦行修习追随先辈迹”：修学佛法方面，他追随前辈大德的足迹，一直坚持苦行。

从许多上师的传记中也看得出来，他们修法离不开苦行，不像现在有些人，什么苦都不愿吃，顺顺利利、舒舒服服、快快乐乐就想获得正法境界。虽说条件具足时，这也没什么不可以的，但极个别人好像有点过分，不想花时间、不想花精力，甚至把法都送到家门口了，他还不愿意接受。如果读了高僧大德的传记，了解他们在求学中是如何精进，我们后学者确实值得汗颜。前辈大德们在希求佛法、看破世

间、通达万法胜义空性与世俗无常方面，的确十分超胜，如果我们说是这些上师的弟子，实在愧不敢当。

我经常想，以这个偈颂来对照，上师如意宝完全具足这些功德：智慧照见三界一切，视世间欲妙如唾液一般，对人们羡慕的对境没有丝毫贪执，一辈子就是为了佛法苦行，其精进跟得上前辈大德的足迹。所以，不管从加持、智慧、证悟哪方面来讲，我们的上师都无与伦比，即生中遇到这样的上师，确实非常荣幸、极其难得。

“无等上师足下我敬礼”：在具有如此超胜功德的根本上师足下，三门恭恭敬敬地顶礼，发自内心地祈祷：愿上师相续中前行与正行所摄的一切境界，尽快融入我的相续，令我也获得大恩上师的果位。

我曾提过很多次，在修行的时候，不能离开祈祷和发愿。最近大家也在学《前行备忘录》，有些比喻虽然有点难懂，但它是开悟者的智慧流露，其意义远远超过世间寻伺者所写的文章，如果你有诚挚的信心和清净的智慧，肯定能获得相应的证悟境界。其实我们看一本书，作者的境界非常重要，假如作者有大悲心、无常观，

对万法本性有所证悟，那么读者一定会有受益，得到不同程度的境界。所以，这次修加行的同时，我要求大家共同学习《前行备忘录》，这样一来，相信很多人的相续能变得更加充实完善：以前刚强难化的性格，逐渐会变得柔和、调柔，对佛法的信心越来越增上，对世间万物没有太大贪执，即使人与人之间发生冲突矛盾，自己也很容易化解。

其实，修行融入内心与否，关键要靠自己。如果法义没有贯彻于心，表面上的学习，就会像世间人读大学一样，只是在文字上打转转，从来没想过调伏内心。这次我传《前行》的方式，完全是一种实修引导，给大家宣说得也非常广。其实里面还有很多甚深宝藏，但自己“工具”有限，没办法再深入下去，只是尽可能地挖出来一部分（我自己觉得很珍贵），与有缘的道友分享。我实在无能为力的那一部分，待你们通过自己的信心和智慧去了解。

下面所讲的观无常十分重要，大家在修学的过程中不要忘记祈祷和发愿，同时要把其中内容逐字逐句记得清清楚楚，然后再进行思维和观修，这即是所谓的观察修和安住修。作为初学者，刚开始肯定不能直接安住，所以在修每一个引导时，首先应该观察修，然后观察与

安住轮番修，最后才能自然安住——修什么样的法都要这样，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲得很清楚。有些人做不到时时观无常，这说明你还没有达到安住的境界，此时应当再三地看书、再三地思维，这种字面上的分析探索，实际上也叫修行，是通过观察的方式深入内涵，故而也必不可少。

丙二（寿命无常）分七：一、思维外器世界而修无常；二、思维内情众生而修无常；三、思维殊胜正士而修无常；四、思维世间尊主而修无常；五、思维各种喻义而修无常；六、思维死缘无定而修无常；七、思维猛厉希求而修无常。

丁一、思维外器世界而修无常：

由众生共同福德所形成的四大洲、须弥山、天界、铁围山等外器世界[78]，虽被认为是坚不可摧、牢不可破，存留的时间长达数劫，但它们也是有为法，没有一个恒常不变的，最终必将因七火一水而毁于一旦。诚如《四法宝鬘论》所言：“此等一切外器世间界，七火一水风吹离散时，发尖稍许残存亦无有，尽皆空空如也若太虚。”

[78] 外器世界是由众生共业形成的。比如，地狱众生的共业形成了地狱，南赡部洲众生的共业形成了南赡部洲。用现在话来说，中国众生的共业形成了中国，美国众生的共业形成了美国。包括我们这个喇荣山沟，也是学院四众弟子的共业和福德形成的。

包括现在科学家，实际上也承认这种观点。他们认为，银河系也好，地球、月亮、太阳也好，都是在刹那运动变化的。根据科学预测，如今地球的寿命已达46亿年，太阳的寿命也有50亿年，再过10亿年地球就会灭亡[79]……尽管许多研究结果不尽相同，但没有一个人认为它会常恒不变、永远存在。

当然，我们对这方面不太专业，从来没有研究过，一提起器世界，可能很多人马上想到的，只是自己的房子。就像蚂蚁和小虫一样，因为心眼比较小，境界也有限，所以只关心自己的窝，除此之外的大世界，管他三七二十一，从来也不挂在心上。我以前读中学时就是如此，一上地理课，便不好好听讲，临近考试时，把书上的问题一个一个裁下来，一条一条藏在袖子里，准备到时候偷看——我不是想教坏小孩子啊，你们可不要学我！现在是21世纪，我原来读书时是20世纪，完全跟你们不相同。

外在器世界确实是无常的。有一个道友跟我说，他在学《如意宝藏论》时，第六品专门讲器世界的毁灭，那时他生起了很强的无常观，

[79] 英国《自然》杂志刊出一份科学布告说："从事研究的科学家推定，地球在未来9亿年内，仍然适宜生物存在。到了10亿年后，太阳渐渐膨胀，为一颗红巨星，其外层火焰，将烧烤地球。至10亿年后，地球上已全无生物存在。"

看着对面的山就觉得："整个器世界都是无常的，这座山虽然看起来非常壮观，但到一定时候也必定现前无常。"我们见到一些高楼大厦时，也应该这样想："这个建筑物由钢筋水泥支撑，看似非常结实，好像几百年、几十年不坏，但有为法毕竟是无常的，最终也会毁坏无余。"

大家对无常一定要有明确的见解，不要像有些世间人，根本没有无常观，修法一直拖拖拖，最后什么都不成功。噶当派的很多修行人，为何将精力主要放在观修无常上？就是因为一个人如果无常修得好，他肯定会精进，绝不可能睡懒觉，也不可能忙于世间无义琐事，经常找借口不修行。反之，如果无常观没有修好，即使得了多少灌顶、获得多少窍诀，也不过是书本上的文字、以后的希望，除此之外不可能实地修持。鉴于此，前辈大德们对无常教言非常重视。

有些人认为："身体是无常的，这我倒承认，但外面的世界那么广大，不可能一下子就毁灭吧？"确实，我们也没说它一两天就毁灭了，但其本体并非恒常，最终定然难逃无常的命运。明白这一点后，通过对比也可进一步了知，不管是所依的器世界，还是能依的身体和心识，最后都要示现无常，如此一来，自己对幻化般

的世界会生起极大厌离心，而这种厌离心，就是修行的最好助缘。

希望你们能生起《前行》每一个引导的境界，一旦生起这些境界，修行肯定圆满，不会半途夭折。今天我跟一个道友交谈时，对此就深有感触，我说："有时候我感觉自己很幸运，刚来喇荣时，就是从《前行》开始修学的。虽然辩论研讨也很重要，但对初学者而言，必须要从《前行》、《入行论》下手！在我的心目中，《前行》是一生中最重要的修法。倘若没有打好基础，就像在松土上建造豪华宫殿，里面装修得再富丽堂皇，使用的材料、勾勒的花纹再讲究，但由于基础不牢固，迟早有一天也会倒塌。"

现在有些上师不注重前行——当然我不是说哪个上师不对，毕竟每个上师都有自己摄受弟子的方法。但我个人觉得，若没有打好前行基础，即使给弟子灌了很多顶，讲了很多大圆满或禅宗的窍诀，正讲授时弟子好像完全懂了，上师欣喜万分，认为自己后继有人，弟子也是千恩万谢，把上师视为再生父母，可是再过一段时间，师徒关系会变成怎样也不好说。假如没有打好基础，弟子相续中的证悟大厦，很容易逐渐倒塌，最后一点也不剩。这种现象如今

是比较普遍的。

所以，大家不要把前行留在口头上，而应像华智仁波切和上师如意宝那样，发自内心地把它看作重要修法。只有这个基础打好了，以后学五部大论、显密深法，或出去弘法利生，才不会被各种外境束缚。比如说你无常观得好，到城市里遇到许多诱惑时，可轻而易举就看穿其本质，作为凡夫人，即使偶尔因前世习气而产生烦恼，也不可能长期留存，就像勇士倒地会一跃而起一样，在任何违缘面前，都会立即用正知正念来守护，而且这种力量很强。但如果前行的境界比较脆弱，这种力量没有提升，那遇到违缘就会手忙脚乱，觉得魔众的邪恶力量势不可挡，很难以对抗违缘的怨敌。

话说回来，器世界最终必定会毁灭。而毁灭的因缘，一方面是因为万法无常，因缘灭尽时自会消散；另一方面，也是众生造业比较严重，如《大楼炭经》云："遭火灾变时，天下人皆行非法邪见不见正，犯十恶事……"不管怎么样，外面的世界终有一天会示现无常。跟浩瀚的宇宙世界比起来，我们每个人实在是微不足道，但在这个地球村中，毕竟也是一个"地球公民"。其实地球公民不仅包括人类，也包括旁生等其他众生，我们是地球村的公民，牦牛

同样也是如此，彼此之间都是邻居。然遗憾的是，现在很多人不懂这个道理，肆意杀戮动物、破坏生态平衡、工业污染严重……致使自己的生存空间越来越狭窄。也许七火一水的灾难还没降临之前，依靠人类的恶行，就已经导致了自身灭亡。针对这些现象，世界各国召开了大大小小的会议，想提出一些解决方案，但至今为止，只能在某种程度上缓解，却无法从根本上彻底解决。

我们活在这个地球上，对生存的环境也有责任保护，哪怕你住在一个小屋子里，周围也要搞好卫生，应该有种环保意识。有些人因为素质关系，只是关心自己的衣食，除此之外，对整个大环境想也不想，这非常不好。我们每个人应当关心周边环境，同时要以慈悲心爱护那里生存的动物，若能如此，人与自然之间会增上和谐的气氛，天人也会撒下吉祥的花雨，人们的生活定会和平安乐。相反，假如人类恶心遍满、行为粗暴，对自然界肆无忌惮地破坏，则定然感召种种灾难。近年来，世界各地为什么频频出现地震、火灾等不悦意的天灾人祸？实际上就是跟众生的行为有关。

这一点不但佛教界这样认为，西方很多科学家也承认人与自然之间有一个谜，但要解开

这个谜，他们暂时没有“钥匙”。而我们佛教中，用无常观、缘起观来进行分析，这些问题就能迎刃而解。

学过《俱舍论》的人都清楚，此大劫的毁灭需要二十个中劫，其中十九个中劫是毁坏有情世界，一个中劫是毁坏器世界。到了坏劫时，有情世界先从地狱开始空，地狱中业力深重者，若要继续感受此果报，则转生到他方世界的地狱中；业力稍轻者，则以法性力产生善心，逐渐向上转生为饿鬼。之后，饿鬼、旁生、人等也如前一样次第灭尽，有些转到他方世界，有些依靠法性力而向上转生……内情众生由下而上逐渐化为乌有，第一禅天以下的所有众生无一存留。（本来，人类要想转生于色界一禅天，必须通过修行达到一缘等持。但在坏劫时，则不必通过修行，依靠法性力即可生起一种禅定，获得一禅境界。）

在此之后，天空中依次出现七个太阳。所谓的七个太阳，有些经论说真正有七个太阳，有些经论说是具有七个太阳热度的一个太阳，但此处华智仁波切的观点，与无垢光尊者《如意宝藏论》[80]及《长阿含经》的观点一致，都承

[80] 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说：“出现了一个具有百俱胝太阳热量的太阳而焚毁一切。”同一位大德之所以有两种不同观点，可能是根据不同经典所致。

认是七个太阳。对于这些内容，我也作了详细对比，这里的说法跟《长阿含经》的完全相同，但与《俱舍论》的略有差别。（当然，《前行》是修心法，《俱舍论》要详细剖析，二者的风格迥然有异，对此我也不必多讲。如果你们对《俱舍论》有兴趣，则可参阅它的讲记和注疏，下面的问题在第三品中有叙述。）

具体而言，第一个太阳出现时，烧尽一切树木园林[81]；第二个太阳出现，使得一切溪流池沼无余干涸（包括喇荣沟里，觉姆洗衣服的潺潺小河，也全部化为乌有）[82]；第三个太阳出现，使一切大江大河，如印度的恒河、尼连禅河，汉地的长江、金沙江、黄河等，全部干涸[83]；第四个太阳出现，使得无热恼大海也滴水不剩[84]；第五个太阳出现，深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后，连牛蹄迹许的

[81] 《长阿含经》云：“人尽无余已，此世败坏，乃成为灾，其后天不降雨，百谷草木自然枯死。”

[82] 《长阿含经》云：“二日出已，令此世间所有小河、汱浍、渠流皆悉干竭。”

[83] 《长阿含经》云：“三日出已，此诸大水，恒河、耶婆那河、婆罗河、阿夷罗婆提河、阿摩怯河、辛陀河、故舍河皆悉干竭，无有遗余。”

[84] 《长阿含经》云：“四日出已，此诸世间所有泉源、渊池，善见大池、阿耨大池、四方陀延池、优钵罗池、拘物头池、分陀利池、离池，纵广五十由旬皆尽干竭。”

水也干涸无余[85]（现在科学家认为，太阳渐渐会变成一颗红巨星，在高温烧烤下，10 亿年后，地球上已无生物幸存，与此处只是说法不同而已）；第六个太阳出现，焚毁大地、雪山[86]；第七个太阳出现，须弥山、四大洲、八小洲、七金山[87]及铁围山全部烧成一片火焰，连一个微尘都不剩[88]，如《德施请问经》云：“满一劫之时，此世必毁灭，诸山被火焚，不见剩一尘。”

火焰炽热到极点，盘旋向下焚尽一切地狱（地狱里的众生早就空了，此时只是将地狱的器世界一烧而光），火舌又直冲上方，烧毁梵天所有空空荡荡的无量宫殿（梵天众生也依靠业力或法性力，转生到他方去了，所有宫殿全是空的，大火只是将这些殿堂烧尽）。此时此刻，光明天的小天子们从第二禅天往下看，发现地狱以上的火往上冲，就惊惶失措地大呼小叫：“哇，大火燃起来了！”

[85] 《长阿含经》云：“五日出已，大海水稍减百由旬，随后逐渐干涸到七百由旬……是时，大海稍尽，余有七百由旬、六百由旬、五百由旬、四百由旬乃至百由旬……其后海水稍尽，至七多罗树、六多罗树，乃至一多罗树……其后海水转浅七人、六人、五人、四人、三人、二人、一人，至腰、至膝，至于[跳-兆+専]、踝……其后海水犹如春雨后，亦如牛迹中水，遂至涸尽，不渍人指。”

[86] 《长阿含经》云：“六日出已。其四天下及八万天下诸山、大山、须弥山王皆烟起燋燃，犹如陶家初然陶时。”

[87] 七金山：《阿毗达磨论》中说，是自内而外逐层环绕须弥山周围的七重大山，即担木山、持轴山、持双山、善见山、马耳山、持边山、象鼻山。

[88] 《长阿含经》云：“七日出已。此四天下及八万天下诸山．大山．须弥山王皆悉洞然。犹如陶家然窨焰起。”

老天子们比较有经验，因昔日火都只烧到一禅，对二禅的天宫没有威胁，于是安慰他们说："这样的大火以前烧到梵天以后就无影无踪了，不要惊惶，莫要害怕！"[89]

就这样，经过七次大火之后，一禅以下的世界全部变成空无。此时，二禅天形成水云层，轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般毁灭消失。（二禅天接近毁灭时，里面的有情也都迁移到他方去了，以水毁灭的只是器世界。）经过了七火一水之后，此时没有大地，只有一个风轮[90]，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般灭绝一空。

那么，一禅、二禅、三禅为何分别以火、水、风而毁灭呢？《俱舍论》等经论中说，一禅、二禅、三禅各有不同的分别念过患，比如一禅有寻伺，如火，故用火来灭尽；二禅有喜乐，如水，故用水来灭尽；三禅有呼吸，如风，故用风来灭尽。四禅因为已远离了禅定的八种过患[91]，故而不被水火风所坏。（四禅既然在一大

[89] 《长阿含经》云："风吹火焰至光音天。其彼初生天子见此火焰。皆生怖畏言。咄。此何物。先生诸天语后生天言。勿怖畏也。彼火曾来。齐此而止。"

[90] 风轮：乃器世界的最底部，《菩萨藏经》云："风轮量高六万八千俱胝。"大地最初形成就是依靠风轮。

[91] 禅定的八种过患：欲界的忧、苦，一禅的寻、伺，二禅的喜、乐，三禅的呼、吸。

劫中不被毁坏，那会不会变成常有呢？并不会。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，四禅的众生，最终要么以法性力迁移到他方世界去，要么会示现死殁。）到了最后，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界会全部灭亡，万事万物变成一大虚空。所以佛在《无常经》中云："大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。"

其实，万法无常的道理相当深奥，觉囊多罗那他在《印度佛教史》中就有一个故事说：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。

这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问："你知道国王为什么对你特别敬事吗？"老比丘答："不知道。"他们说："国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。"这话正中老比丘要害，他想："我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好食物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，

吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。

当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖道：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”

过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐而听法。（藏地也有这种传统，供养僧众时，对老修行人要特别供养。比如有二十位僧人一起念经，对其他人供养二十块钱的话，那么对上座要供养四十块钱。当时印度可能也是这样。）老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此而获得一定境界。

随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿阇黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

可见，无常法真的很殊胜。你们出去时，如果有大老板作大供养，之后请你传法，你一点都不会的话，也可以说：“大地山岳皆要归于无有，何况是你的财富了？你好好想一想吧！

（众笑）”这也是一个大法，倘若他真有信心，肯定会得利益。

既然大千世界最后也会变得空无一物，我们如秋蝇一样的人身，又有什么恒常稳固的呢？《佛所行赞》中也说：“劫火镕须弥，海水悉枯竭，况身如泡沫，而望久存世？”劫末火能镕销须弥山王、枯竭四大海水，我们这如水泡般的身体要想永远存留，简直是可笑之事。

所以大家要明白，大山会毁灭的，大海会毁灭的，整个世界也会毁灭的，没有必要特别执著。现在有些人对无常修得不好，总认为房子是实有的、轿车是实有的、身体是实有的……什么都是实有的，为了实有的东西而产生实有的执著，最后修行绝不会成功。如果我们观修过无常，就不会有这些困扰了。

总之，对上述的道理，大家要认真思维，诚心实修。汉地有一个偈颂说：“当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”我们也应该这样来观想，现在务必要精进，不能明日复明日，把修行一直拖拖拖，而应像美女的头发着火了，要以最快的速度扑灭一样，我们也要用最快的速度忆念无常、精进修持，切莫在放逸中度日。我们这个人身难得易失，什么时候会离开世间也不好说，所以，何时想起来行持善法，何时

就要马上行持，不要一拖再拖。造恶业、干坏事可以缓一缓，明天再说，而行持善法的话，最好是现在就做——现在就要出家，现在就要精进修行！



第二十九节课

前面刚讲了，器世界的一切法刹那变化，没有一个恒常不变的，包括我们学习的经堂也是无常的。前不久我给你们一一列举过，从法王开始讲经一直到现在，经堂换了多少次？我给汉族四众弟子传法的十几年来，经堂又换了多少次？包括你们学习《入行论》的过程中，学习的道场也是一换再换，这就是无常的标志。不说别的，你们看看自己的住处，小时候住的是什么房子？读书时住在什么环境中？现在又住得怎么样？未来会变成什么样？所以，从很多方面来观察，一定会了解到器世界的无常。

其实，无常的概念，我们读中学时也有涉猎，即万事万物都在运动变化，没有一个是绝对静止的。（以前我有一个老师，现在可能已“圆寂”了。他一点都不信佛教，对我承认佛法中善有善报、恶有恶报非常不满。有一次我提问题时，他有点不高兴，当着全班的面，点名批评我说：“万事万物虽然是运动变化的，但你这种思想有问题的哦！”他的表情我至今仍记忆犹新。他还说我没出息，长大后肯定会犯法的。）世间知识中虽然也有这种观念，但并没有像佛教一样系统深入地抉择，更没有像《前行》这样，让我们结合自心来具体修持。很多人口口

声声都会说一切无常，可心里有没有生起无常观，迫不及待地想修持佛法，对世间断除常有的执著？这还有待于观察。只有把无常修好了，才会有一种动力，在修行佛法方面，日日夜夜以无常来鞭策自己、监督自己。

所以，大家一定要在观无常方面下功夫。偶尔觉得世事无常，这谁都生得起来，比如你听了一堂课，看了一本好书，或者遇到亲人死了，会突然觉得一切都太无常了，以后要好好修行。但若想无常观在相续中一直不退，对很多人来讲并不容易。因此，大家对《前行》要经常学、经常串、经常看，如果没有这样，凡夫人很容易被外境诱惑，暂时的境界就如云间日光一样，一下子会被违缘的乌云遮蔽了。故而，前辈大德说《前行》也是正行，甚至比正行还重要，原因就在于此。

我认识一个修行人，她对大圆满和禅宗的话题非常重视，但一讲起寿命无常、轮回痛苦，就不屑一顾、嗤之以鼻。如今过了这么多年，听说她的修行并不理想。我也相信她原来是有一些境界，但若想在相续中根深蒂固，就一定要修加行。修的过程中，并不是为了完成数量，而必须要从质量抓起，对每个引导有切身体会，内心真的要有转变，这就是修行的一种量。比

如你祈祷上师时，最好能眼泪直流、汗毛竖立，即使做不到这一点，表情上也要对上师有恭敬心；或者你观想无常时，不能停留在口头上，内心什么感觉都没有，最好要从骨髓里有一种颤动之感，自身确实有一种觉受。

所以，修行不能注重表面形式，尽管这些形式也属于善法所摄，但实际上意义并不大。不管修哪一个法，最好能发自内心有种感觉，只有尝到了它的味道，今后才不容易改变。否则，别人说无常很好，你就修一修，过两天别人又说无常没意义，不如修什么什么法，你马上人云亦云、随声附和，这是不合理的。如果你品尝过它的味道，修行中便会有一种定解，这样的话，就不容易随外境所转、被外缘所改变。

丁二、思维内情众生而修无常：

上至非想非非想天（有顶）、下至无间地狱，六道的众生不计其数，不像地球上有六十几亿人口这么简单，但如此多的众生，没有一个能逃脱死亡。（已获得长寿持明果位，或者不舍肉身而直接飞往清净刹土的极个别大德除外。）如《解忧书》云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”

任何事物有生就有死。以前一休把师父心爱的杯子打碎了，他不敢直接告诉师父，等师父回来后问："什么东西可以生而不死？"师父说："一切事物有生就有死，哪有不死的？"一休从背后拿出杯子的碎片说："那您的杯子死了。"结果师父也没责骂他。

世间上的任何生命，有生必然有死。从善趣天界以下，有生而不死的事情可谓见所未见、闻所未闻，人们也绝不会有"到底死还是不死"这种模棱两可的怀疑。《无常集》云："非空非海中，非入山林间，无有地方所，死主而不至。"无论是虚空中、大海里，还是山林间，没有死主阎罗去不了的地方，为逃避死亡而躲到何处也没有用。假如真有个不死之地，佛菩萨的慈悲心那么大，必会将无量众生安置于此，但事实上这是不可能的。

我以前也讲过一个故事：两个学因明的僧人去某处求学，晚上因找不到落脚处，就想借宿在一个老太太家。老太太除了一个女儿，家里没有别人，她问："你们是不是学因明的？学因明的人很麻烦，最好不要住在我家，不然的话，到时候会给我出难题。"他们听后连忙恳求："我们虽是学因明的，但肯定不给您出任何难题！我们实在是走投无路，找不到安身之地，

请行行方便，让我们歇一晚。"老太太见他们说得诚恳，就勉强答应了。

吃过晚饭后，老太太在身上摸摸摸，摸到一只小虱子，就叫女儿说："你赶快把它放在不死的地方(意即比较安全之处)。"一个僧人听到了，马上说："老菩萨，如果有不死的地方，可不可以把我们两个也一起放在那儿？"老太太特别不高兴，生气地说："你们这些学因明的，嘴巴就是这样，刚才不是说不给我挑毛病了吗？早知如此，就不让你俩住在我家！"

因此，不死的地方哪里都没有，假如真有这样的地方，有钱的人、有权力的人、有能力的人，花多少钱、付出多少代价都愿意去。然而，人终有一天会死，这是谁都逃不脱的命运。对一般人来讲，通常也有这种认识，只不过死缘不定、何时会死这种念头，除了修行好的人以外，人们普遍都没有。所以，我们懒惰的主要根源之一，其实就是无常观得不好。

尤其是生在寿命不定的南赡部洲，又时逢末世，寿量不像初劫时那样，动辄便是六万岁、八万岁，如今人寿非常短暂，死亡很快就会临头。实际上，我们自从出生那一天起，便一步一步地向死亡靠近，寿命就像漏底的水池，从来不会增加，只有越来越少，死魔犹如夕阳西

下的阴影般，片刻不停地向我们逼近。许多人过生日时特别开心，众人都唱“祝你生日快乐”，其实这非常愚痴，就像是一头待宰的牦牛，离屠夫越来越近时，有人在旁边“祝你快乐”，可想而知它会不会快乐。所以，有时候人们的行为值得观察。

我们的生命是无常的，谁也无法确定何时何地会死，谁也没有把握明天或今晚、甚至仅仅现在呼吸之间，自己会不会命归黄泉。任你再智慧渊博、精通教理，但也不敢断言“我现在肯定不会死”，最多是以怀疑心猜测“我不会死吧”，而无法举出确凿有力的依据，得出颠扑不破的因明推理：我现在决定不会死，因为什么什么之故。

所以，《地藏经》中云：“无常大鬼，不期而到。”死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。有时看到一些临死之人，感触还是比较大。前两天我去上罗科玛乡，有人请我给一个死者超度，我去的时候她还没断气，儿女亲眷都围在身边哭，她身体虽然不能动，但心里比较清楚，听到我在念经，稍微会合掌一下。她的经济条件很不错，但辛辛苦苦了一辈子，死时什么都带不走，不愿意也没办法。不过她的离开方式还可以，因为前

一两个月病了很长时间，自己也觉得没希望了，临死前就做了一些准备。

然而，很多人不一定有这种福报，诚如《入行论》所云：“死神突然至，呜呼吾命休。”死神突然就来了，自己根本来不及准备。所以生命真的非常脆弱，但世人最大的毛病就是没有无常观，天真地以为死亡不会那么快到来，有了这种心态，修行肯定不成功。《因缘品》中也说：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”明日是否会死，谁也不知道，故只要有一口气、有一点修行机会，就务必要精进，否则，难道你跟死主阎王是亲戚吗？想通过搞关系就不用堕入恶趣，而直接前往极乐世界？

所以，大家在日常生活中，要经常忆念“我会不会死”。比如你上厕所时，应该想“我会不会死在这里”；去提水时，要想“我会不会死在路上”；晚上睡觉时，也想“我明早会不会醒不过来”……生命确实在呼吸之间。佛在《四十二章经》中，问下面的弟子：“生命有多长？”有人说是“几天”，有人说“在饭食间”，佛陀都摇头说不对。后来有人说：“生命在呼吸之

间。”佛陀才予以首肯、点头称是。[92]

人的生命极其脆弱，我们住的房子若没遇到自然灾害，差不多能保证几十年不坏，可是我们的生命却无法跟谁签合同，保证它能存活几十年。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇。”意即我们的生命危害众多、顺缘极少，就像风中水泡一样会瞬息破灭，晚上沉沉地睡去，平缓地呼气吸气，但谁也不敢肯定在此期间不会死亡。如果没有死去而能安然醒来，真是一件非常稀奇的事。

这样一说起来，没有修行经验的人，可能觉得没什么好稀奇的：“我身体好好的，又没病，睡觉怎么会死呢！”但你有没有想过，假如晚上地震来了、房子塌了，突然死亡也不是不可能的事。前段时间就有个道友在禅房里闭关，不知道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天早上肯定没想到“今天是我离开人间的日子”，否则，倒可以提前做些准备。曾有一个对佛教半信半疑的人，他跟我说：“要是每个人知道自己能活

[92] 《四十二章经》云：“佛问诸沙门：人命在几间？对曰：在数日间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：在饭食间。佛言：子未能为道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸之间。佛言：善哉，子可谓为道者矣。”

多少岁再死，提前做一些准备，那多好啊！不然，什么时候死都不清楚，有时觉得特别可怕！”他希望能像北俱卢洲的人一样有固定寿命，但这样有也可以，没有也可以。

总之，每个人很快都会死。在座的几百个道友中，明年今日肯定一部分已经离开了，但由于我们没有神通，不知道其中是否有你有我。现在有些人只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就撇开不谈，连面对的勇气都没有。其实，我们如今不是回避的时候，应该是面对的时候，这方面一定要尽快做好打算。

修行人若对无常观得好，一旦自他身上出现无常，就能够坦然接受。我们经常也看得到，有些修行比较好的人，自己接近死亡时会面带微笑，看见亲朋好友死时，也不会哭天抢地，因为他早就明白生命像风中灯烛一样，没有什么永恒性。但是没有学过佛的人，自己身上遇到无常或者看见亲人死亡，就特别特别难受，这与没修行过有很大关系。

每个人的生命会遇到很多违缘，如龙猛菩萨在《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”就算是饮食、吃药等生缘，有时候也会变成死缘，我们晚上睡下去而没死，

理应觉得非常稀奇。有些法师解释“呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇”时说，能在呼吸之间大彻大悟，真是稀奇。这种解释方法不对，因为下面也作了一些阐述，再加上结合上面的内容看，正在讲无常的时候，不可能突然来个“大彻大悟”，要真有的话，那倒是很稀奇。所以，给别人讲法时，一定要有传承，要把里面的内容全都搞懂，否则很容易产生误解。

现在社会上的很多人，虽知总有一天要死亡，但相续中并没有生起“死期不定”的观念。以前上师如意宝讲过，这一点其实很关键，尤其是宁玛派和噶举派中学无常的人，对这个修法相当重视，若能真正产生定解，修行必定会很精进，不可能天天懈怠放逸。

莲池大师在《竹窗随笔》中说过，世人如果有了嗜好，便不分昼夜，把时间都花在上面，并引用了诗词说明他们耽执赏玩、饮酒、诗赋、下棋的行为。最后大师说：出家人贪酒的固然不多，但对其他三事沉迷的，却未必能避免。如此把宝贵的光阴白白浪费掉，岂不是太可惜了！

现在也有很多这样的修行人，对无常观得不好，在分别念的吹动下，每天忙忙碌碌做了不少，但这些是否对来世有意义，一定要观察。

如果你生起了无常观，随时都会忆念当下会不会死，而无常若修得不好，就会为了几十年后的事天天打算——“我再过五十年吃什么呀？喝什么呀？到时候该如何生活？”心里一直盘算很多很多，以至于时时执著常有的生计，在患得患失中虚度人生。

这部《大圆满前行》真的非常殊胜，希望你们对每天讲的内容反反复复读，以真正理解其中涵义。若能如此，会强制性生起一种厌离心，知道一切是无常的，对感情亲情、名利财产等万事万物，不会特别去执著。

有个佛友就跟我说：“您以前说得对！蚂蚁天天辛苦积累的食物，下一场冰雹就没有了。同样，我们辛辛苦苦积累一辈子的财富，来一场金融危机的冰雹，一下子什么都没了，一切变得空空如也，只有望着无边无际的蓝天……”所以，无常修得很好的人，遇到违缘时会想起一些教言；如果无常修不好，此时就会怨天尤人：“我真是太倒霉了！怎么办？跳楼自杀好，还是吃安眠药好？”由于不知道万法本体即是无常，就会觉得厄运突然降临到了自己头上。其实也不是这样，每个人的境遇都有因有果，所以相信善有善报、恶有恶报，并不是有些人的精神有问题——呵呵，这句话不解释的话，

你们谁也不懂。但要解释它的密意，只有我本人有权利。

许多人辛辛苦苦追求今生的安乐幸福、荣华富贵，可正当天天沉湎于此时，死主阎罗很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然就来到你的面前。（汉传佛教和藏传佛教中，中阴法王或死主阎罗都是这种形象。对有些众生而言，死时确实能见到这些，有时候是没断气时现前，有时候是断气以后出现，不过也不是每个众生都能见到。）到那时，纵然你是国家军委主席，拥有英勇的军队也无济于事，成千上万的士兵把你紧紧围绕、加以保护，依然无法摆脱死主的魔爪；纵然你是国家总统、国家主席，拥有强大的势力也于事无补，死亡一旦来临，全国人民再敬仰你也爱莫能助；纵然你拥有丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹，都统统无法拖住死主的脚步。

假如用钱能换取自己不死，那富可敌国的大老板、一掷千金的大富翁，即使倾家荡产也愿意。我看见有钱人到医院去换心脏、换肝脏，花多少万都不眨一下眼，只要能够多活几年，倾尽所有也在所不惜。以前我在上海时，听说一个老板非常可怜，他虽然腰缠万贯，穿的衣服特别高档，但一直可怜巴巴地求医生：“只要

我能不死，就算只有一丝希望，你怎么样也可以，钱方面没有任何问题！”可是医生也束手无策：“慢慢看吧，你先回去好好疗养再说。”——我们在医院里若听到“你先回去疗养”，应该不是个好消息，可以直接去寺院念颇瓦了，没有必要哭哭啼啼，非要求医生护士再想个办法。

修过无常的人面对死亡，与普通人完全不同。以前也讲过，我曾带一个老修行人去马尔康医院看病，查出来他得的是肝癌，虽然医生没在他面前暴露实情，但医生的有些表情，明眼人一看就清楚。所以他跟我说：“不要浪费时间了，我还是回寺院去。你们也不要这样，没什么好痛苦的。”他主动要求回去，我就把病情如实地告诉了他。他听后脸色一点也没变，淡淡地说：“肯定没办法了，没事，回去吧。”这就是修行人的态度。

死亡真正来临时，我们即便钻进无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利兵刃，箭矛尖端指向外面保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。（世间人大多不愿意死，而修行人有时恰恰相反。尤其是念阿弥陀佛的老年人，若念得非常有把握，就会觉得随时离开都可以，甚至想早一点死，这样就能见到阿弥陀佛了，否则，没有摆脱这个肉身的话，

就一直见不到阿弥陀佛。这种人对死亡非常有把握。但世间人可能接受不了，他们觉得人间最快乐，根本不愿意离开人间，更想象不到死后会有什么快乐的境界。）当死主阎罗将黑索套在你脖子上时，你只能面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带往后世。

此时此刻，勇士无法救护，大德不能吩咐[93]，饮食无法引诱，无处可逃、无处可躲，（要死之人，逃到天涯海角也躲不掉。如果逃到美国、加拿大就会不死，有钱人可以统统移民。然而红头发的人对死亡也特别害怕，以前法王去美国时，很多人对死亡的恐惧，跟我们黑头发的人没有太大差别，甚至好像他们更怕死。有一次，一个得了艾滋病的人，一直讲述如果世界上有药能让自己多活几年，他宁愿花多少钱，他在全世界到处寻找明医，但也没办法，因缘灭尽的时候，怎样也逃不开死亡。）无依无怙、无亲无助、无计可施，没有任何尊者能以大悲心庇护，哪怕是大慈大悲的长寿佛、药师佛亲自降临，也无法延缓寿命已尽的死亡。

不懂佛教的人经常会问："怎么活佛加持后还会死，上师加持后还会死？"这种说法非常幼稚。《俱舍论》里讲过四种众生，有些是福报尽了而寿命没尽，有些是寿命尽了而福报没尽，如果你是寿命已尽，即使药师佛来到面前也没办法，但若寿命没尽而只是福报尽了，那么念

[93] 德高望重的人也不可能吩咐死主不要接近。

经做佛事可以起到作用。所以具体问题一定要具体分析，不要随便妄下断言。

我们明白无常的道理后，切切不可懒惰懈怠、一拖再拖，而应诚心修持临终时决定有益的正法。当然，在修行过程中，懒惰是最大的障碍，如果你特别懒惰，就算活的时间再长，修行也不会有长进。因此精进十分重要，哪怕只精进一天，收获也不可思议，《法句经》云："若人寿百岁，邪学志不善，不如生一日，精进受正法。"因此，大家万万不要懈怠，否则，人身本来就短暂，再加上中间有很多散乱违缘，修行什么时候才能成功啊？

《禅林宝训》云："圣贤之学，固非一日之具。"可见，成就并非是一两天的功夫，它需要常年如一日的积累。有些人认为："我已经修行三年了，为什么还不成就呢？"是，你虽然修行三年了，但仔细核算一下，这三年中，你到底有几个小时在修学佛法？你不可能不吃不喝，所有的时间都用来修行，因此真正算起来，三年中可能只修了一个月。即使修了一个月，它质量如何也有待商榷。比如，你每天早上修半个小时无常，此时你安住在这种境界中没有？有些人在这半个小时中，前十五分钟迷迷糊糊，中间随便观一观，后面又开始胡思乱想，

所以你说自己修了半个小时，其实连十分钟的功夫也没有，这样一来，又怎能奢望获得成就呢？

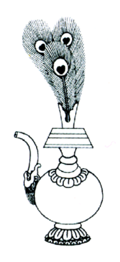
要知道，修行不能懒惰懈怠，否则修学很容易磨尽。《大乘理趣六波罗蜜多经》中云：“懈怠之人，犹如舂杵，有二种事：一者不能自使，日益损坏。二者不能自立，弃地即卧，渐不堪用，以火焚之。”一个人如果太懒惰，一方面对修行提不起兴趣，同时还不能真正把握自己。很多人修行之所以不成功，最大的违缘就是懒惰、不精进。如果不精进，说明你没有无常观，如此一来，早上肯定会呼呼大睡，睡几个小时都没问题。以前的高僧大德不是这样，他们有了无常的鞭策，心里始终有一种力量，晚上怎样也睡不着，白天从来不愿散乱，无意义的事情根本与自己无缘。

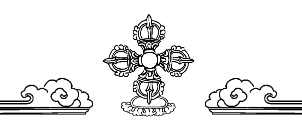
现在菩提学会的很多人，观无常方面跟以前相比，有了很大进步。以前整天浑浑噩噩的，在吃喝玩乐中度日，过了几十年也不会心疼，而如今，虽然有时也难免散乱，但散乱之后，自己会有惭愧心：“唉，今天一天都没好好修行，我这个人真是坏蛋！”开始拔头发、掐肉、用拳头打自己以示惩罚，这样很不错。我们修行的时候，内心的力量要提升起来，在这方面，许

多高僧大德也有很好的故事。

假如无常观不好，其他修行就更不用提了。因此，希望大家不敢说像前辈大德那样，所有的时间都用来修行，但至少行为上要跟过去有所不同，不要太过懈怠了，否则世出世间什么法都不能成功。如果无常观得好，修行自然会有一种动力，其实修行到了一定时候，最好是要“自”动，而不是“他”动，不要今天法师劝你修行，明天辅导员劝你修行，不劝的话，自己就没有自觉性，这样很麻烦的。就像一个孩童对学习没兴趣，完全让父母老师天天督促做作业，不做就要挨打、不让吃饭，那么一旦家长不在身边，他不会自觉去学习，肯定会出去玩、看电视的。凡夫人也是这样，没有善知识引导的话，每天都会散乱懈怠。所以我们要好好地祈祷上师三宝，以令自相续真正生起无常观，如此一来，修行就不敢散乱了。

以上所讲的内容，首先要从道理上明白，然后在实际行动中去修持。





第三十节课

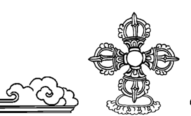
现在正在讲“寿命无常”。寿命无常分七个科判，今天讲的是第三个。

丁三、思维殊胜正士而修无常：

在此贤劫中，将会出世一千尊佛，以往已出世了包括释迦牟尼佛在内的四佛，在此之前还出世了胜观佛、宝髻佛等佛陀[94]，每一尊佛不可能单独降世，其周围均会有不可胜数的声闻、缘觉、菩萨等众眷属围绕。这些佛来到世间，都曾以三乘法饶益无量所化众生。可现在，只剩下释迦牟尼佛的教法，除此之外的诸佛都已趋入涅槃，其教法也依次隐没。比如宝髻佛，大家都会念他的名号，但他当时是怎么转法轮的，文字上都没有。如今只有释迦牟尼佛的《大藏经》，其他佛的《大藏经》闻所未闻，只不过在某些经典中，偶尔会有古佛留下的偈颂，此外根本没见过他们的教法。

而在现今这一教法中，尤其是果法期时，五百阿罗汉、无数大菩萨等眷属众，纷纷现身

[94] 七佛中的前三佛不属于贤劫，即毗婆尸佛（又名胜观佛，过去庄严劫第九百九十八尊佛）、尸弃佛（又名宝髻佛，过去庄严劫第九百九十九尊佛）、毗舍浮佛（过去庄严劫第一千尊佛）；后四佛属于贤劫，即拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。




于世，这从《毗奈耶经》、《阿含经》等中也看得出来。但他们也同样依次于法界中趋入无余涅槃。

例如，众生主母大爱道比丘尼，有一次见佛陀示现打喷嚏，就祈请道：“佛陀长久住世！”佛陀说：“你不应该这样说，应该说佛法长久住世。佛陀如果长久住世，执著常有的众生就不会生起厌离心。”如是教诲之后，大爱道比丘尼为了忏悔，便与五百位比丘尼一起示现涅槃。（我原来讲历史时也说过，如果是凡夫，这相当于自杀，但因为是阿罗汉，生死自在，所以想走就走了。）以此缘起，佛陀最终也示现涅槃——大爱道比丘尼示现的有些缘起不太好，刚开始出家时，对佛教住世就有影响，最后示现涅槃时也是如此。

大爱道比丘尼涅槃之后，过了几天，目犍连、舍利子到饿鬼和地狱界去，看见外道本师在那里受苦。外道本师求他们回人间时，转告自己的弟子要舍弃自宗，随学释迦佛的教法。二位尊者回去后，舍利子先向外道转告这番话，但因为没有前世业缘，外道徒没有听见。于是目犍连又去转达，外道听后怒不可遏，把他打得皮开肉绽、奄奄一息。事后，舍利子用法衣将目犍连的法体包好，背到祇陀园，悲伤地说：“对我好友目犍连死去的消息，我听也不愿意

听，何况是亲眼见到了？”于是他与八万阿罗汉先行趣入涅槃。紧接着，目犍连也与七万阿罗汉一起入灭了。

之后，佛陀示现涅槃。有些书里说，当时随佛陀涅槃的，有八千万阿罗汉。此时，按照共同乘的观点，佛陀及其圣者眷属已纷纷隐没，佛法犹如火燃尽后的烟一样，无人传授，受到众天人的讥毁，随后三藏开始逐渐结集。

由此可见，无常是谁也逃脱不了的。佛陀获得了圆满证悟，断除了一切障碍，最终仍要显示涅槃；“神通第一”、“智慧第一”的圣者，尚且抵抗不住无常冲击，更何况是我们脆弱如蚂蚁般的凡夫人了。上师如意宝在《无常道歌·瀑布妙音》中也说：“断证圆满能仁与佛子，虽曾示现如空群星般，正因揭示无常而涅槃，回想此意深知皆无常。”意思是，在此娑婆世界，曾出现过大量断证圆满的佛与佛子，其数多如夜空繁星，然而为了向有常执的众生显示无常，他们皆一一示现涅槃。细思此义便会深深了知：一切万法皆是无常的本性，任谁也无法改变。

尤其是到了印度以后，看到许多佛教圣迹，会很伤感。如《大智度论》云：“十力世尊身光具，智慧明照亦无量，度脱一切诸众生，今日廓然悉安在？何有智者不感伤？”具足十力的

佛陀身光赫奕，智慧通达一切，度生事业也无有边际，可如今佛陀又在哪里呢？除了留下一些残存的遗迹，此外什么都没有。一想到这些，智者岂会不感到悲伤？

佛陀在转法轮的过程中，其实无常法一直贯彻始终。噶当派的教言中说：佛陀最初在鹿野苑转四谛法轮时，无常、苦、空、无我四谛中，第一个就是无常。佛陀转完三转法轮，最后要示现涅槃时，先宣讲了一部《涅槃经》，之后说：“诸比丘，一切皆由因缘而生。”同时解开上身的袈裟，让弟子观看如来身相，并教诲道：“如来出世犹如昙花现世，你们以后要常观一切万法皆为无常。”说完之后，前往萨拉双树中间，以吉祥卧示现涅槃。《阿含经》中也记载，佛陀要接近涅槃时，跟弟子们说：“诸比丘，世间无一法可依靠，应当舍弃世间，寻求不生不老、不病不死、无有恩爱别离的寂灭涅槃，汝等应常念无常迁变之理。”因此，佛陀的最后遗嘱，就是让我们长期忆念无常迁变之理，这也是佛法的最深教义。

自古以来，许多大德为什么强调无常法很重要，原因就在于此。所以你们不管是在家人、出家人，相续中一定要生起无常的观念，当然光是生起还不够，还要为了后世有所准备，精

进行持善法，只有这样，修行才会成功。如果没有这种观念，虽然表面上希求大法，但实际上佛法不一定成就。

在无常面前，不管圣者还是凡夫，终将无一存留，统统被无常吞没。（当然，圣者只是一种示现而已。）阿那律古佛示现涅槃时，曾留下一首偈颂言："有为法如云，智者不应信，无常金刚来，摧圣主山王。"意即一切有为法就像浮云般无有坚实，智者不应对其产生信赖，一旦无常金刚到来，即使是圣者佛陀的色身、坚固的须弥山王，也会被摧毁无余。

当然，对佛陀示现涅槃，我们不能说"佛陀死了"。个别法师讲法时，讲的意思虽然对，但表达方式不合适。有些人说"佛陀 80 岁的时候走了"，好像在描述一个老年人；还有些人说"佛陀临终时刚好80岁，老态龙钟，非常可怜"，这样来形容佛陀很不合理。要知道，佛陀是金刚身，其本体不生不灭，示现无常只是为了鞭策众生。

现在有些学者对佛陀进行研究时，遣词用句非常非常不对，他们只是把佛看成一个王子，到 80 岁时人老了，无奈只有离开人间，好像跟孔子、孟子没什么差别，只不过智慧高一点、传法多一点而已。这种认识是很大的误解。我

们作为佛教徒，应明白小乘中认为佛是什么样的，大乘中认为佛是什么样的，大乘的金刚藏乘又认为佛是什么样的，对此充分认识之后，才能对佛有全面的了解。我以前之所以翻译《释尊广传》，就是想让大家对佛陀有全面认识，明白佛陀多生累劫的发心，否则，很多人只是把佛当成普通人来对待，示现涅槃就好像一个老年人去世了一样，这肯定是不合理的。佛陀在《大般涅槃经·金刚身品》中，曾很明确地说过："如来身者，是常住身、不可坏身、金刚之身、非杂食身，即是法身。"佛陀在众生面前显现涅槃，只是一种示现，实际上真正的佛陀就是法身。因此，对佛陀的本来面目，大家应从各方面来了解。

如今认识佛教、懂得佛教的人不是特别多，但我们既然是佛教徒，就应通过学习历史，全面、整体地了解佛陀与佛法。比如说，要想了解藏传佛教，就必须通达藏地各大教派的传承历史；要想了解汉传佛教，就应懂得净土宗、禅宗等各宗祖师弘法利生的事迹。然而现在末法时期，有些人对藏传佛教一窍不通，却开口闭口说藏传佛教不如法，有些人对佛教也一无所知，以分别念随便臆测佛教，然后对佛教的言行思想加以诋毁，这都是非常愚痴的行为！

以上讲了佛陀及其眷属的无常。此外，在佛教发祥地印度，从《印度佛教史》等历史上看，往昔出世过许多具足地道功德、神通无碍、结集经教的阿罗汉。这些阿罗汉曾对佛教典籍作过三次结集。

一般来讲，论典中第一部是《大毗婆沙论》，共同乘认为由许多阿罗汉所作；经典中第一部是《般若八千颂》，它是莲花王朝后期，在月护国王的王宫里出现的，显宗称为《般若八千颂》，密宗则叫做《真如续》，很多史学家认为它是最早的经典。敦珠法王在《敦珠佛教史》中也讲过：有些人认为，通过三次结集，佛经才全部立成文字。这种说法不合理，因为《般若八千颂》是三次结集之前就出现于世的。

我家乡那一带有种习俗，不知道别的地方有没有：作为在家人，每家要请一部《般若八千颂》。至于其中原因，我曾问过一些老年人，但他们也不知道，说是以前就有这个传统。在"文革"期间，佛教基本上在每家每户隐没了，后来宗教稍微开放时，街上有卖《般若八千颂》，听说一下子就被请光了。具体什么原因也不是特别清楚，反正一家人重新立一个家的话，首先要请一部《般若八千颂》。

除了三次结集的阿罗汉以外，印度还出现了二胜六庄严、八十大成就者等许多圣者。

何为二胜六庄严呢？

在大乘佛法中，佛陀授记的龙猛菩萨是中观创始人，佛陀授记的无著菩萨是唯识创始人，面见文殊菩萨的陈那论师是因明创始人，这三位称为三大造论鼻祖。而解释他们观点的，莲花中降生的圣天论师，解释龙猛菩萨的中观；能背诵九十九万部经典的世亲论师，解释无著菩萨的唯识；获得自在、面见圣尊的法称论师，解释陈那论师的因明，后面这三位叫做三大注释开创者。

其中，"二胜"是指龙猛菩萨和无著菩萨，其余四位加上功德光和释迦光（戒律的造论者和注释者），称为"六庄严"。也有史书中说，"二胜"是功德光和释迦光，其他六位则是"六庄严"。这八位尊者，大乘佛教中没有不承认的，他们在人间广弘释迦牟尼佛的教法，故叫"二胜六庄严"。此外，有时候还会提到"二大稀有"，即指皎月论师[95]、寂天论师。

除了以上这几位圣者，印度圣境中还出现过八十位大成就者，如萨绕哈巴、布瓦巴、拉

[95] 皎月论师：又名月官，或旃札古昧。

瓦巴等。对此，《密宗大成就者奇传》、《印度八十四大成就者传》中也有介绍。

比如大成就者拉瓦巴，又名罗婆士、氆氇士，之所以如此称呼，是因为他只有一件衣服。他常于众人前示现种种奇妙相，有一次魔女向其抛撒石雨，他迅疾进入生起次第修持护轮，石雨不知飘落何方，没有伤害到他。他想："既然生起次第都有如此威力，圆满次第可能更厉害吧。"于是用圆满次第一观，结果正在撒落的石头霎时都停在了半空。至今，据说那些石头依然悬挂在空中。

还有一次，拉瓦巴尊者在皇宫前睡了十二年。任何经过的人如果没向他顶礼，腿就会僵直而无法迈步。包括国王，经过他的面前时，也不得不对他恭敬。

后来，尊者在尸陀林行持禁行时，国境内五百名魔女寻衅而来，准备害他。她们来到尸陀林时，见尊者住处只剩下一件衣服，除此之外，不见尊者的踪影。这些魔女经过商量，把尊者这唯一的衣服切成五百片，然后一一吞进肚子里。这时，尊者忽然现身，对她们发出诅咒，把她们变成五百只母羊。母羊们跑到国王

面前，异口同声说："我们本是持咒母[96]，尸陀林有一个比丘把我们变成这样，请国王一定要降伏他，还我们真身！"

国王来到尸陀林，见尊者因为衣服被吃了，赤裸裸地站在那里。他对国王说："你们国家的持咒母将我的衣服吃得一干二净，我要把她们全部找来。"于是通过勾招，除了三个持咒母，其他的都来到尊者面前。

尊者用契克印对每个魔女一指，她们当即变成各种头像的动物。尊者命令她们把衣服吐出来，她们一一吐出之后，尊者一片片进行缝补，最后发现还差三个碎片，应该在国王的王妃那里。国王派人把她们找来，她们也如前一样吐出衣服碎片，尊者把它们补成一件完整的衣服，并穿在了身上。

纵然是以上所讲的这些大成就者，在无常面前也无法逃脱，最后都会示现涅槃，如今已无一人在世，仅有记载他们出世情况的传记留在人间。

在藏地雪域，往昔也出现过邬金第二大佛陀——莲花生大士。有些人或许问："莲花生大

[96] 持咒母：梵音曼扎巴德，意为具有俱生咒和加持咒能力的魔女。

士怎么是第二大佛陀，佛陀哪有两个啊？”其实这种说法不对，像龙猛菩萨、世亲论师，都被称为第二大佛陀，汉地天台宗的智者大师，后人也称之为“小释迦”。叫小释迦都可以的话，第二大佛陀也没什么不能说的。如果你知道了莲花生大士对佛教的贡献，以及他在末法时代的不共威力，就不得不生起信心。正因为有了莲花生大士的加持，如今五浊横流虽然在不断兴风作浪，但藏传佛教依然完好无损、日益兴盛。

莲花生大士依靠灌顶令众生成熟、依靠传讲教言令众生解脱，如此广转法轮时，出世了君臣二十五大成就者、耶瓦八十大成就者等。（这只是有文字记载的，没有记载的还有成千上万、不计其数。）之后，又涌现了旧派（宁玛巴）的索宿努三师[97]、新派的玛尔米塔三师[98]等不可思议的智者及成就者。

（宁玛巴索宿努三师的历史，在《敦珠佛教史》中有，但很多人可能不知道。今年我也许能把《敦珠佛教史》翻译完，希望你们每个人到时看一遍，看了以后，你会对藏传佛教历史有新的认识。为什么很多人对米拉

[97] 索宿努三师：旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索·巴协旺丘，宿·释迦穷乃和努钦·桑杰巴协。
[98] 玛尔米塔三师：塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉日巴和塔波瓦医师三人的合称。

日巴的传记比较熟悉？就是因为大概在60年代，张澄基把它译成了汉文，所以一提到米拉日巴，大家都耳熟能详，而一说努钦·桑杰巴协，谁都不认识。所以我觉得了解历史非常重要，假如你知道一些大德的成就相，就不容易对他产生怀疑和邪见。）

这些大成就者大多数都已证得成就果位，可自由自在地驾驭四大，示现有实变为无实、无实变为有实等离奇之神变，火不能焚、水不能溺、土不能压、不堕险地，完全远离了四大的损害。例如，米拉日巴尊者在尼泊尔的尼祥嘎达雅山洞中禁语而住，当时来了许多猎人，他们问：“你是人还是鬼？”尊者一言不发，一直端坐着凝视虚空。于是这些猎人向尊者射出大量毒箭，然而都没能射中。接着又将尊者拖到水中、丢下深渊，可尊者纵身向上，依然返回原地安坐。最后他们在尊者身上堆积木柴点火，火却怎样也烧不起来……像这样的大成就者，最终都会示现涅槃，所以我们真的要思维，进而生起一种无常观。博朵瓦尊者曾有两千多弟子，其中五百弟子对现世生起了厌离心，观修无常得到了验相。我们这里不知道会有多少人，真正觉得一切万法皆为无常？

前面讲了器世界和有情世界都是无常，此处说尤其是大成就者，一切获得自在、地水火

风驾驭自如，但也做不到与世长存、长生不死，我们凡夫人就更不用说了。

其实一翻开历史，很容易切实感受到无常。比如你看了印度高僧的传记、藏地大德的传记，对无常就会有所感悟："万法确实是无常的，你看那么多大成就者曾涌现于世，他们的神变神通、成就证悟无法想象，可是现在一个也没有了。"同样，汉传佛教也是如此。像净土宗，从庐山东林寺的慧远大师开始，一直到印光法师之间的十三代祖师，全部已纷纷趋入涅槃，如今留下的只有他们的教言和历史。还有律宗，从唐代道宣律祖开始，直至弘一大师之间的十一代祖师，也无一留存于世。还有华严宗，从印度的马鸣菩萨、龙猛菩萨，一直传到中国的杜顺和尚等[99]，这之间的七代祖师，现在只剩下历史而已。甚至非常兴盛的禅宗也是同样，印度第二十八代祖达摩祖师东来传法，成为中国禅宗初祖，一直传到六祖惠能大师，之后正如达摩祖师所授记的，只传心印，不传衣钵，禅宗至今都没有第七代祖。虽说如此，但禅宗分

[99] 华严宗七祖：第一马鸣菩萨，第二龙树菩萨，第三支那之元祖帝心尊者杜顺，第四云华尊者智俨，第五贤首大师法藏，第六清凉大师澄观，第七圭峰大师宗密。此七祖宋净源奉敕记之。见《八宗纲要》。

成了临济宗、法眼宗、曹洞宗等五宗，现今这五宗的法脉尽管依然不断，一直在传承，但前辈大德却依次示现涅槃。

汉地高僧大德中，其实有许多诸佛菩萨的化现。譬如刚提到的杜顺和尚，是中国华严宗的初祖，他生平神异事迹很多，被称为是文殊菩萨的化身。怎么知道他是文殊菩萨的化身呢？杜顺和尚在世时，道德高尚，不攀外缘，每天白天上山耕地，晚间回寺诵《华严经》，天天都是如此。（我非常羡慕这种行为，表面上看平平淡淡，实际上对修行极有帮助。修行人就应长期坚持一种行为，不然，今天看见一个上师——"上师您真是如意宝，您有没有教言赐给我？我要开始学！"上师给你讲了以后，过段时间热情就消失了，又要去找另一个上师。在你的一生中，一会儿找文殊菩萨化现的上师，一会儿找观音菩萨化现的上师，一会儿找大势至菩萨化现的上师……每天这样找来找去，最后自己也不知方向，不知到底学了什么、忘了多少。这种习惯不是很好，你对有缘上师和有缘教法生信的那一天起，直到最后离开世间，应该一直保持不变，使其成为一生的依托，这很重要！）

他手下有一弟子，跟他学法有十多年了，刚开始信心很大，但慢慢久了以后，见师父白天种地、晚上念《华严经》，觉得这很平常，没有什么可学的，不如到五台山朝拜文殊菩萨，

求开智慧。他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行和去五台山拜文殊菩萨是一样的。”弟子不明白师父的意思，一再求道：“师父，我已发愿朝山，请您慈悲，了我心愿。”师父见他去意已决，便开许了。临行前交给他两封信，一封给青娘子、一封给猪老母，让他顺便送去。

弟子将信收下，立刻启程。他按信上的地址沿路打听，找到了青娘子，没想到她是一个妓女。他十分惊讶：“师父怎么会有一个当妓女的朋友？”但信封上明明写的是给她，因此便照样交给她。那个妓女拿过信，拆开一看，说：“我知道了，我的工作已做完，现在该走了。”说完坐着圆寂了。弟子觉得奇怪，将信捡起一看，信上说：“观音，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”原来青娘子是观音菩萨。可是他还没有醒悟。

他又继续赶路，按第二封信的地址找到猪老母，原来它是一头猪。猪老母接到信之后，用鼻子拱开看看，当场也死了。弟子又觉奇怪，捡起信一看，信里写的是：“普贤，我现在事情办完了，要走了，你也跟我走吧。”但这愚笨的弟子，还不觉悟。

后来他到了五台山下，遇见一位老人，老人问：“你来五台山做什么？”他回答：“朝拜

文殊菩萨。”老人说：“你师父就是文殊菩萨，你不拜师父，却千里迢迢来拜文殊，真是舍近求远！”说完就不见了。这时他才恍然大悟，于是立刻回头，赶快回去见师父。可是当他到寺院时，师父已圆寂多时。

可见，文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨，分别以不同的方式度化众生，诸佛菩萨的化现不可思议，在旁生中也有，在妓女中也有，在高僧大德中也有，只可惜很多人并没有认识。无垢光尊者也说过：“我在世的时候，你们对我不一定起信心，我的教法也不一定兴盛。”的确，一位具德上师生前常默默无闻、无人问津，弟子也不知晓上师的功德，一旦上师辞世，方忆念起上师的伟大，但却再也见不到上师，只留下无穷的追忆与悔恨。

不仅文殊菩萨的化身最终会圆寂，阿弥陀佛的化身也无法摆脱无常的命运。在历史上，永明延寿禅师，公认为是阿弥陀佛的化身，其来历也有这样一段故事：永明延寿大师在当时深受吴越王的礼敬，被尊奉为国师。有一天，吴越王打千僧斋，只要是出家人，一律平等对待，都可以前来应供。虽说是平等供养，但摆设的桌位有上下座之别，首席的位子谁都不敢坐，由于永明大师是国师，大家便请他去坐。

永明大师很谦虚，怎么都不肯，就在推推拉拉的时候，来了个穿著破烂的大耳朵和尚，看大家都在那里推让，就不客气地往首席上一坐。这一坐下来，吴越王也不好意思赶，但心里很不舒服："国师都没有坐首席，却被一个不认识的和尚坐上去了。"但他总算是出家人，也就不便说话了。

供斋之后，大家都散了。吴越王问永明大师："我今天供斋，有没有圣人来应供？"

永明大师说："有啊！定光古佛今天来了。"

吴越王忙问："是哪一个？"

永明大师答："就是坐在首席的那个大耳朵和尚。"

吴越王听了很高兴，赶紧派人去追。派去的人到处打听，最后在一个山洞里找到了他。那些人顶礼膜拜，请他到皇宫去应供。大耳朵和尚说了一句："弥陀饶舌！"之后就圆寂了。

那些人当下傻眼了，不知该如何回去交差，但转念想想他刚才的话，原来永明大师就是阿弥陀佛，于是赶快回去报告吴越王："定光古佛走了，但阿弥陀佛还在。"吴越王欢喜得不得了，赶紧去见永明大师。快走到禅房门口时，里面一个人慌慌张张跑出来，差点跟吴越王撞在一起。吴越王问："什么事情这么慌张？""永明

大师圆寂了！"（一位佛菩萨化身圆寂时，许多大德也会随之纷纷圆寂，这种现象在历史上比较多。）

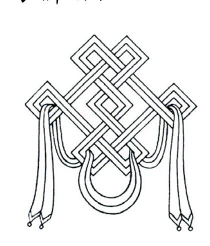
以上分析了印度、藏地、汉地的高僧大德，尽管这样的大成就者曾经不乏其数，但最终都显示了无常，现在仅有传记留存，更有甚者连传记也没留下来。尤其是藏地伏藏大师相当多，他们来到这个世间，饶益了无量无边的众生，其经历特别精彩，莲花生大士也说："在不同的地方出现一位伏藏大师，他们全是我的纪念碑。"包括我们小小的色达和炉霍，也出现过一些伏藏大师，他们留下的伏藏品非常非常多，可有些在历史上根本没有记载。我以前也看过敦珠法王的《敦珠佛教史》，我们这附近的很多伏藏大师，里面基本上都没有写。因此，昔日出现过许许多多大成就者，只是有些没有听说罢了。

我们以往昔所造恶业为因，而形成的不净肉身，只是一种四大假合，它被迷乱之风所吹，与恶劣习气相连，无法确定将于何时何地毁灭。以前的大成就者们尚且会示现涅槃，我们这些凡夫人，无论是能依的心还是所依的身体，就更没有任何可靠性了。好比进口的精致产品如果都容易毁坏，国产的假冒伪劣商品就更不用

说了。所以为了令这个虚幻的身体获得实义，我们从现在开始，一定要观修死亡无常，三门策励行善修福。

塔波仁波切曾有一位弟子，是藏地公认的大成就者。一个康巴的修行人闻其美名，特地前来求法，但他什么也没有传。后来那人再三地祈求，他便拉着他的手诚恳地说："你也会死！我也会死！上师的教言没有别的，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。"康巴人听完后，依此教言精进修持，终获成就。（如果是现在有些人，上师告诉他："你也会死！我也会死！"他不一定满意，可能想："这一点我也懂，不用你给我传。"但真正有信心的弟子，通过这种教言就能获得成就。）

总而言之，大家要多看一些历史，通过各种方式了解以前的高僧大德，然后想："这些大成就者当时那么了不起，但也无法避免无常，更何况是像我这样的凡夫人了？我肯定会离开世间，离开世间时唯一有利的是什么？就是解脱法。所以从现在起，我一定要观修无常，精进修持对解脱有利的佛法！"



第三十一节课

下面继续学习《大圆满前行》。

这次讲《前行》的速度比较慢，所以大家一定要修行。现在很多人在修的过程中，感觉不错，反应也很好，希望你们再接再厉。当然，修前行跟修其他密法不同，很多人喜欢修拙火定，做火供、会供，还有一些其他仪式，尽管这也是密宗行为，你若有生起次第、圆满次第的境界，这样修持也有功德，但我希望大家最好先把加行修圆满。

修加行的时候，我一而再、再而三地强调过，首先要修共同加行，这个基础若没打好，后面的不共加行很难修起来；如果不共加行没有修好，密宗更深的境界则不可能出现。所以，藏地很多智者和成就者，对共同加行确实非常重视。

我以前的一个同学（他出家了，也是个堪布），在青海那边求学，前两天他来我家住了几日，我们在聊天的过程中，他说青海果洛州有一位慈诚上师，现在六十多岁了，他一生中修了16次五加行，最后一次是在六十岁时修的。据这位上师自己说，修五加行并不难，只是六十岁

时磕头，稍微有点力不从心。他对共同加行和不共加行极有信心，过几年就会修一遍，在“文革”期间也从未间断过。而且他戒律非常清净，从小就出家，尽管藏地出现了很多动乱，但他一直没有还俗，并以隐蔽的方式再再修加行，从共同加行一直到不共加行，就这样修了16遍。我同学在那边呆了很长时间，还讲了他的许多事迹，我听了之后非常随喜。像这样的修行人，如今在藏地比较多，只不过大家不了解而已。

所以我们这次也要把共同加行、不共加行修圆满。对前行不能停留在口头上、数量上、形象上，而应对每个引导文，真正有一种感觉，如此才能起到真实的作用，修行才有源源不断的动力。

当然，在这个过程中，极个别道友可能会半途而废，各种情况都会发生，但我希望，大家还是要尽量坚持。包括我自己在内，为什么每天都跟道友们一起磕头？就是因为机会难得，不想以各种理由随便放弃。现如今，口头上讲《前行》的人比较多，而实际行动中修持的人比较少，这是不行的。不管你是什么样的身份，对修持前行都务必要重视。

就我个人而言，以前对前行没修过很多次，只是修过一遍，那时候我刚出家，完全是一味

追求数量，对共同加行也观得不多。而这次，我每天在传讲之前，都好好地思维过，对共同加行的感觉很强烈。比如一讲到“人身难得”，内心中确确实实觉得，其他什么都不重要，得到人身后修持善法最重要；一讲到“寿命无常”，里面的每个道理对我来讲，都真真切切、丝毫不虚。虽然我表达能力比较差，心里所想的不一定能给你们倒出来，但我先看一遍的时候，自己的确有这种感觉，也对传承上师和诸佛菩萨有诚挚、清净的信心。

希望你们通过这次修行，一辈子也有个大的转变，并对生生世世有重大利益，我的发心即是如此。所以在修行过程中，每个人要反观自己：形形色色的社会上，虽然眼前的对境层出不穷，但最重要的就是要先修好加行，至于其他形象上的修行或行为，可以暂时先放下来。

前面讲了诸佛菩萨、高僧大德等无与伦比的圣者，终究都会示现无常。今天开始讲有威望、有钱财、有地位的人，最终也会纷纷离世，没有一个能长久活在世间。

丁四、思维世间尊主而修无常：

不管在天界还是人间，寿命长达数劫、威

德圆满的诸位天神和仙人，也不能摆脱死亡，最终都要面对生老病死。那天我们举行一个仪式时，有个道友就说："对我们日本来讲，也很需要佛法，因为日本人同样要面对生老病死。"我觉得说得很有道理。其实，世界上任何一个人，都需要佛法。为什么这样讲呢？比如像我，小学一二年级的课程肯定不需要，因为我已经毕业了；医学这些也不需要，因为我没有当医生；但是佛法一定会需要，因为我要面对生老病死。就好比对病人而言，不论他是什么人，病了都必须吃药，同样，不管是日本人、中国人、美国人，还是天界或地狱里的众生，若想摆脱轮回中的生老病死，都离不开佛法。因此，我很希望佛法传遍世界每一个角落，充满每一个人的心田。

其实我们好好想想，国家总统是否需要佛法呢？肯定需要。街上乞丐是否需要佛法呢？也肯定需要。因为他们都要面对生老病死，一旦来世堕入恶趣，照样会痛苦。所以从理论上观察，不需要佛法的众生，一个也没有，只不过有些众生暂时不接受而已。就像旁生，它肯定也需要佛法，但由于没有断除强烈的烦恼，我们直接给它灌输佛法教义，它势必无法接受。

言归正传，学过《俱舍论》的人都知道，

跟人的寿命比起来，梵天、帝释天、遍入天、大自在天等可谓万寿无疆，他们可以住留数劫，伟岸身躯高达一由旬[100]及一闻距[101]，其身所拥有的光彩，甚至比日月更胜一筹，可是他们也同样免不了一死。

就拿帝释天来说，佛经中记载：昔日，帝释天临命终时，以神通观察，知道自己将转生为一陶师家的驴。就在他身体出现五大衰相、忧心忡忡之际，他及时想起佛陀是三界中的唯一怙主，于是赶紧去找佛陀寻求庇佑。

当时佛陀在耆阇崛山石室中，坐禅入普济三昧。帝释天见到佛后，稽首作礼，至心皈依佛法僧三次。他还来不及站起来，就发现神识忽然离体，已投生于陶师家的驴腹中。此时，母驴挣脱绳子四处乱撞，砸碎了陶师的许多陶器。陶师一怒之下，痛打母驴，伤及腹内幼胎，帝释天的神识因此回到原来身体中，五德还备，复为天帝。

佛陀从三昧中出定后，赞言："善哉，天帝！你能在临命终时，皈依三宝，以此功德，罪业已灭，不再受苦。"佛又讲了一些无常的道理。

[100] 由旬（逾缮那）：古印度长度单位名。五尺为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。
[101] 闻距（俱卢舍）：古印度长度单位名。古印度以人寿百岁时代所用弓之长度为一弓，一俱卢舍为五百弓，相当于二十五市尺。

帝释天听后欢喜奉受，当下证得须陀洹果。

可见，即便是天王，最终也难逃一死。世人追求的道教之长生不老、仙人之永恒不死，也只不过是时间长短而已，实际上都不能不死。《功德藏》亦云：“梵帝自在转轮王，无法摆脱死主魔。”在座的道友再过一百年，还有多少会留在人间，自己也可以想一想。其实，死亡对我们来说并不遥远，尽管每个人都贪生怕死，但也没有办法，因为无常的本性即是如此。

此外，具足五种神通[102]的天人及仙人，虽依靠神变的威力可逍遥自在畅行空中，但是到了最后，他们也无法逾越死亡的命运。《解忧书》云：“大仙具五通，能行于虚空，然而却不能，诣于无死处。”

《法句譬喻经》中有这样一则公案：佛陀在王舍城时，城中有梵志[103]兄弟四人，个个都获得了五通，可令天地倒置，日月无光，移山倒海，无所不能。他们通过神通观察，得知七日后四人会命尽身亡，于是共同商量逃避死亡的办法。

一个人说：“我潜入大海，上不出海面，下不至海底，一直浮在中间，无常鬼怎会知道我

102 五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通，缺少漏尽通。
103 梵志：1、志求生于梵天的人。2、在家婆罗门。3、一切外道之出家人。

在哪里？”

一个人说：“我钻进须弥山中，合上山的表面，令其无有丝毫缝隙，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我隐藏于虚空中，无常鬼怎会知道我在哪里？”

一个人说：“我藏入喧闹的大集市中，无常鬼随便找一个人好了，又何必非找我不可？”

四人商量好以后，便按照各自的想法藏了起来。

结果七日之后，藏在空中的，堕地而死，犹如果熟从树上落下；藏在山中的，在山中丧亡；藏在大海中的，当即死亡，被鱼鳖所食；藏入集市中的，在众人堆里自然死去。

佛知道这件事后，对比丘们说：这四人愚昧，不通达生命的真相，古往今来，有谁逃脱得了死亡？众生欲求不死，终不可得。

因此，寿命已尽的人，就算很想活下去，到处求医生、求官员、求很多人，但谁也没有办法，包括释迦牟尼佛也无计可施。有些历史中讲过：当年琉璃王诛杀释迦族时，佛陀为向世人展示业力不可思议，于是藏匿了释迦族的几个孩子。其中两个被置于月亮上，两个被藏入大海中，两个被纳入钵盂里。屠杀结束后，

这六个孩子虽没受到丝毫损害，但都自然而然死亡，无一幸免。故而，大限到来之时，不论你住在何处、逃往何方，死亡决定降临，纵使佛陀也无法改变业力，更何况是世间医生了？

大家在修行过程中，要从道理上认真思维。虽然这个道理谁都懂，但很多人由于无常观得不好，从未与自身联系起来，不管死亡落在自己身上或是亲友身上，都非常痛苦。如果深刻体会到了死亡无常，那无论发生什么事，都会觉得这理所当然，以心平气和的心态去面对，根本不可能如是痛苦。所以，学过大乘佛法、尤其是观过无常的人，在死亡面前确实很勇敢。而一般的世间人，就算学识渊博、无所不知，离开人间时也会手足无措，出现种种悲哀的状况。

以上讲了天人、仙人等不能避免无常，下面观察一下人世间的尊主：

在印度圣地，据藏地多罗那他在《印度佛教史》[104]中所称，首先出现了许多财富力强、高居于首的转轮王，后来又出现了众敬王。《红

[104] 《印度佛教史》：印度佛教史籍。藏传佛教觉囊派学者多罗那他（又名庆喜藏）著于1608年。全书以王朝的更迭为经，以佛教著名大师的传承为纬，记述自释迦牟尼去世后，直到印度波罗、斯那两王朝覆灭时，佛教在印度流传及盛衰演变情况。

史》中说，众敬王是世间上最早的国王。在人类最初形成时，大家没有我所的执著，财富共同享用，且每个人身上都有光。后来因众生福报慢慢消尽，人类出现了男女之别，财富也需要进行分配，这其中经常发生矛盾，于是众人私下商量，通过民主选举，选了一个人做国王，史称“众敬王”。（人类最早的国王，就是通过民主选举产生的。可见，现在的民主选举传统，应追溯至众敬王时代。）为什么叫众敬王呢？因为他德高望重，受到大多数人的恭敬。之后，他的后代沿袭下来，一直到释迦牟尼佛的父亲净饭王。除此之外，印度东西方还有三巴拉[105]、三十七赞扎王[106]等地位显赫的国王，都曾纷纷降临于世。印度君主制度结束之后，还出现过甘地等许多人道主义者。可如今，这一切都成了辉煌的历史，没有一人留存于世。

所以，从整个印度的王统历史来看，很容易了解到一切无常。

在藏地雪域，许多国王都是诸佛菩萨化身。比如，第一位国王涅赤赞布（汉译为肩座王），就

[105] 三巴拉：嘎萨巴拉、得瓦巴拉、热萨巴拉。

[106] 赞扎王：东印度帖木噶拉（今孟加拉）的赞扎部族中产生的著名国王，如阿嘎夏赞扎王、扎雅赞扎王、塔玛赞扎王、噶玛赞扎王、比喀玛赞扎王、噶玛赞扎王、比玛拉赞扎王，等等。

是除盖障菩萨的化身。他是众敬王的后裔，天生手脚像天鹅蹼一样，印度人觉得这是种恶兆，就把他赶出国境。他流浪到了藏地，很多牧民遇到他后，问："你是从哪里来的？"他用手指向虚空，人们便以为他是从天上来的，于是对他很恭敬，将其扛于肩上，拥立他为国王，所以叫"肩座王"。

自涅赤赞布以来，藏地出世过天赤七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福十三代、极乐五代等许多国王——如涅赤赞布、穆赤赞布、丁赤赞布……以前我读师范时，对藏地的历史非常感兴趣。有时候老师上汉语课或音乐课，我就在下面看历史书，开始背这些帝王的名字。

那么，为何叫"天赤七王"呢？因为这七位君王寿终时腾空而去，没有尸骨遗留下来，他们的陵墓都建在天界中，犹如虹身成就一样。鉴于此，现在有些人认为，藏地最初也信上帝。（前段时间，有个美国人去北京。他坐地铁时问一些人信不信上帝，有些人说根本没有上帝，他就特别特别生气："怎么你们连上帝都不承认！那算什么人啊，笨得跟旁生一样。"）

为何叫"地贤六王"呢？因为他们的陵墓都建在石山和草山之间，因此叫地贤六王。

为何叫"中德八王"呢？他们的陵墓都建在建在河流之中，故又称水德八王。

初赞五王，其陵墓都建于国中。

幸福十三代，是从拉托托日后的下一任君王（赤宁松赞）开始的。当时拉托托日的皇宫上，降下《六字真言》、《宝箧经》、佛塔等三宝所依，并有授记："再过五个朝代（指松赞干布时代），将有人精通其意义。"这标志着佛教在西藏的开始。从拉托托日之后一直到赤热巴巾的十三代，佛教跟以前相比颇为兴盛，如国王松赞干布，他迎娶了两位公主，获得了释迦牟尼佛等身像等诸多三宝的加持所依，并在藏地创立了文字，金刚手菩萨化身的大臣嘎尔东赞也到很多国家，跟各国的外交关系有了长足进展。以此等原因，所以叫幸福十三代。

幸福十三代的后期，即从国王赤松德赞到赤热巴巾之间，又称为"极乐五代"。例如国王赤松德赞，他迎请了无与伦比的莲花生大士和菩提萨埵，翻译了《大藏经》和许多论典，建立了藏地第一座寺院桑耶寺等，当时佛教盛极一时。国王赤热巴巾也是如此，他对佛教十分恭敬，平时把头发系于两边，看到佛教徒就铺在地上，一边让持咒的密宗瑜伽士踩在上面，一边让出家的僧团踩在上面，同时他对佛法的

贡献也非常大。

这些国王的丰功伟绩，还可从其领土上窥见一斑。如《红史》、《青史》、《白史》中记载，观音菩萨化身的国王松赞干布在世期间，依靠幻化的军队，征服了上至尼泊尔、下至中国的大片领域。（国王松赞干布的威力相当大，但领土问题历来较为敏感，我们在这里暂时不分析，主要是从无常的角度来观。）

文殊菩萨的化身天子赤松德赞在位期间，也统辖了南赡部洲三分之二的领地。（这些都有非常可靠的历史，尤其是根登群佩研究得十分准确，他虽然活得不长，五十几岁就圆寂了，但对历史的研究颇具权威，这一点现在国际上也承认。）

法王赤热巴巾时期，在印度恒河岸边竖立起一块铁碑，作为印度与西藏界限的标志。（根登群佩在《印度圣山记》中讲过这回事，他还在《游国记》里说，恰译师去印度时，晚上便住在铁碑那里，第二天他离开藏土，过了恒河就到了印度。由此可见，当时藏地的地界位于恒河那里。后来我们去印度时，到处打听铁碑在哪儿，但恒河特别大，最终也没有找到。）而且他也收服了印度、中国、格萨、达苏（伊朗）等许多国家作为附属国，从此之后，每逢新年宴会，各国使臣需在同一天内齐聚拉萨，举行献礼进贡等仪式。（如果你翻开历史，从藏地大德弘扬佛法的经历中，也可以看出赤热巴巾时期藏地领域及

其与附近国家的关系。）

藏地这些国王，昔日统治的疆域那么大，最后也都纷纷离开人间，尽管他们曾拥有如此威力，现在也都成了历史，除此之外没有什么留存下来。

汉地其实也是一样。像夏、商、周、秦、三国、两晋、南北朝、唐、宋、元、明、清等朝代中，很多国王或皇帝非常有能力，尤其是秦始皇、汉武帝、唐太宗、宋太祖、康熙皇帝，算是中国历史上最有作为的皇帝了，但他们如今一个也没有活在世上，由此也看得出来，万法确实是无常的。

我们还学过历史、地理、天文学等知识，像物理方面的爱因斯坦、牛顿，也已不在人世；还有造纸的蔡伦、天文学家张衡、数学家祖冲之，以及郦道元、贾思勰等等，这些人虽曾出现于世，但现在已全部离开，对于他们的事迹，后人只能从书本上了知。

不说这些大人物，包括我们家里的人，这些年来有什么变化，自己也应该清楚。我小的时候，别人叫哪一家时，通常会以父亲那代人的名字来称呼；前几年，则以我们这一代人的名字来称呼；而现在我到我们村子去，我们这

种年龄的已被淘汰，比我们小的那些人成了新主人。一代一代就这样更替，如花开花落一样，无常就在我们眼前。然而，很多人身边虽有春夏秋冬、白天黑夜的迁变，可相续中存在坚固的常有之心，根本不明白无常的真相。所以，大家必须要有深刻的无常观，噶当派很多大德认为“无常观如果修得好，一切法皆不在话下”，原因就在于此。

总之，倘若思维上述道理，那我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势，自以为是何等何等的优越，但与上述仙人、国王等比较起来，简直就成了蜂巢一样。

有些人修了一个绷壳房子，就认为：“我的房子多好看啊！”然后专门在房子里挂一些像。有些居士把房子装修完了，就觉得好像修成了“布达拉宫”一样，特别开心。然而，这些并不是很坚实，就像蜜蜂把蜂巢弄好了也很高兴，但到了冬天时，它的命运会如何也不好说。故而，佛经中云：“嗟乎有为法，其性皆无常，生已死随至，智者应深知。”

但一般来讲，凡夫人无常观特别差，除非是前世善根不错的人，才会对无常有一种感觉。昨晚我身体不好，有点睡不着，就翻了一下《宋

高僧传》。里面有位知玄禅师，他大概活了 73 岁，对汉地佛教的贡献非常大。他很小的时候，对无常观得相当好，在 5 岁时，祖父让他写诗咏花，他说：“花开满树红，花落万枝空，唯余一孕在，明日定随风。”意思是什么呢？花开的时候，满树都是红红的，花落的时候，树枝全部空荡荡的，即使只剩一朵还开在树上，明天也一定会随风飘落下来。引申而言，我们现在活在世间时，表面看起来很兴盛，可是死亡到来时，每个人都会离开，即使剩了一两个，其生命也不可能恒存，早晚有一天会撒手人寰。

还有一位灵裕禅师，他在 88 岁时圆寂。当时隋文帝对他非常敬重，多次请他到朝廷当国师，都被他借故推辞了。后来皇帝见无法勉强，便经常赐给他很多财物，并为他在山中建寺。他一生中大力弘扬佛法，将要离开人世时，提笔做诗云：“今日坐高堂，明朝卧长棘，一生聊已竟，来报将何息？”留下这个之后，过几天就自在而逝了。

如果我们也像这些大德一样，把无常深深地刻在心中，那修行就会很容易。这些大德一辈子想的都是佛法，不图名也不求利，毕生中一直认真修行。可我们现在不是这样，很多人对世间的执著特别强，口头上说要修行佛法，

实则无法摆脱各种诱惑。所以，有时候看了汉地有些大德的传记，真的令人心生惭愧。包括《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》）中，也有许多伏藏大师、密宗瑜伽士及藏地修行人，他们一辈子是怎么过的？我们又是怎么过的？两相对比之下，确实我们不管是居士还是出家人，实在无法与古人相提并论。

汉地有一位澄观大师（即清凉国师），他曾在生前发了十大愿：一、长期依止一丈四方之室，除了三衣一钵，不留任何财物；二、对名利犹如鼻涕般抛弃；三、目不视女人；四、不到在家人的家里走动；五、长期诵《法华经》；六、长期读诵大乘经典，普济群生；七、常宣讲《华严经》；八、一生昼夜不卧；九、不为虚名而欺惑众生；十、不退失慈悲菩提心。

我看了以后对照自己，白天晚上不睡觉也做不到，除了三衣以外不接触金钱也做不到，名利全部抛弃好像也做不到……跟前辈大德比起来，我们心力特别差，实在是值得羞愧。但即便如此，自己还是要有信心，对佛法应尽量修学。在此世间上，除了修行佛法和利益众生，世间欲妙没有任何意义，对此理当深信不疑，因此，我们要发愿尽心尽力以佛法来利益众生，有时间的话，好好修持无常为主的一些妙法。



对于以上道理，大家应该深深思维，并加以观修。根登群佩在《修行教言》中也说：“无常之身无丝毫实质，今当勤修精藏胜妙法。”我们这个身体无有丝毫恒常性、稳固性，因此一定要利用它，精进修持最甚深的妙法。这对每个修行人来讲非常重要。

同时，还要经常祈祷上师三宝，让无常的境界尽快在相续中生起，若能如此，对世间法就不会有兴趣，对佛法也不会天天找借口推脱。现在外面有些居士，金刚道友整天给他打电话：“你可不可以认真听课啊？不要去那里啊。”如果他有了无常的动力，就会觉得世间法不重要，修学佛法才最重要，如此一来，听课便会主动前往。但如果他无常修得不好，就会像调皮的孩子一样，成天需要别人督促，然而再怎么提醒，有时候他也很难转过来，只有对无常生起定解，自己对自己进行鞭策，修行才会真正有成效。



第三十二节课

《前行》这次讲得比较广，可能需要两三年时间，希望在座的道友，不管城市里的还是学院常住的，都应该善始善终。极个别人如果要离开学院，回到各个地方之后，还是应该继续学习。现在依靠种种方便方法，各地均设有学习佛法的道场，谁要是想学的话，都有这个因缘。

两三年对人的一生来讲，其实并不长，倘若你不能将《前行》学圆满，那三个阿僧祇劫中行持善法、断除障碍，更是非常困难。所以，我们自他应该发这个愿，否则，末法时代的环境十分恶劣，我们所见的、所听的，会给自己带来种种违缘，让修行不能继续下去。为此，我个人也经常祈祷，若能将这部法传讲圆满，实在是不可多得的成就。当然，如是五浊猖獗的时代中，不管是讲者还是听者，真要完成这一巨大任务，还是有一定的难度，但无论如何，我们都要以坚强的心勇往直前。

要知道，无论是哪个教派的高僧大德、虔诚的居士，学习这部法都不矛盾，这样的传承，不管哪个教派都可以接受。比如《前行》中所

讲的内容，汉传的天台宗、净土宗、华严宗，没有一个不承认的，如果你不承认，那不承认寿命无常还是轮回痛苦？这样一一剖析就会发现，各大教派对《前行》都可以接受。藏传佛教中也是如此，只不过是有些窍诀不同而已，实际上内容都大同小异。我们也学过萨迦派、格鲁派、觉囊派、噶举派的种种窍诀，从前辈大德的传记来看，他们并没有偏袒执著自己的教派。

最近有些人关于磕头的问题经常问我："除了法王如意宝以外，可不可以观想我自己的上师？"还有些人很直接地说："我对您实在生不起信心，可不可以观其他上师？"我回答说："从讲课开始到现在，我从没要求对我祈祷、对我起恭敬心。只不过我对法王如意宝有很大的信心，所以劝大家祈祷法王如意宝。但如果你觉得与法王的缘分不太足，信心不太够，那观想你的根本上师也可以，续部中并没有说非要祈祷某一个上师。以前我用过一个比喻：倘若绒草和太阳之间没了火镜，绒草便无法燃烧，同样，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不能得到佛陀的真实加持。当然，这个火镜必须是真品，若是假的，则无法吸收太阳光，同样，按照续部和《毗奈耶经》的观点，上师也一定

要具足法相，只要是具相上师，不论他是汉族人、藏族人、蒙古人，甚至其他国家的人，都没什么不可以的。”有些人认为：“某民族的上师才好，我们本民族的不好。”这是孤陋寡闻的一种表现，其实上师不分民族和国界，只要对众生有悲心、对空性法门有理解，都可以作为如来传承的补处。

在学习的过程中，大家对法一定要重视。现在有些人修行不错，把琐事完全抛之脑后，一心一意地修学佛法，而有些人只是挂个名而已，有时间就随便学一学，没有时间就不学，这对他虽然或多或少也有点利益，但却无法令佛法深入内心。比如我要求的每天磕头，这不是那么简单的，尤其对懒惰者来讲，身体不愿意动，喜欢一直躺着睡着，磕两三百个头就开始叫苦连天。但如果是精进者，就会感到难得的人身太珍贵了，一天磕两三千个头根本不够。

我对大家的要求，并不是按特别精进者的要求来衡量，但你们也不能太懈怠，除了吃喝玩乐，觉得什么都是一种压力。我经常想，凡夫人做善事就像爬山一样困难，哪怕是磕十五分钟的头，也频频看手表，希望时间快点到。但假如是造恶业，或者住于无记状态中，十五分钟一晃就过了，根本没有什么感觉。好比你

跟朋友聊天或打电话，不要说十五分钟，两三个小时也一下子就过了。所以，宝贵的时间在无意义中空耗，对我们来讲轻而易举，而把时间用在佛法上，对自他而言相当困难。以前大城市里的许多人，对佛法教理一窍不通，如今虽然有点明白了，但也不要留在文字上或口头上，一定要融入自己的心。一旦佛法融入于心，就会融入生活当中，行住坐卧皆不离佛的慈悲加持。

学院的有些出家人，有时候看确实不简单，他们原本在社会上有地位、有名声、有财富，荣华富贵样样俱全，现在却将一切抛弃，来到这样气候恶劣、条件缺乏的寂静山里求学，如此发心实在令人称叹。然而，凡夫人偶尔的出离心很难恒常保持，有些人十几年后道心不退且蒸蒸日上，这是我们应该希求的，而有些人最初的信心太猛厉了，两三天看着上师一直哭，我都担心他眼泪会不会干了，以后真需要哭就哭不出来了——当然，个别人是前世因缘苏醒，相续中的善根自然萌发，这个时候情不自禁、无法控制。但我觉得刚开始的时候，信心不要太大也可以，“君子之交淡如水”，否则，将来会不会变化太快也不好说。

总之，我们修加行不那么容易，但这确实

很重要。假如没有修加行，即使你得了非常高深的灌顶、窍诀，对自相续有利无利也很难说。现在我们这样修加行，对每个人肯定非常有利，只不过有些人烦恼深重，不能圆满修持而已。还有些人无法将所有的法融会贯通，便自我轻视、自我蔑视，觉得“我这个坏蛋，什么都修不来”，天天用拳头打自己的头，这也没有必要。毕竟我们不是圣者，肯定有强烈的贪心、可怕的嗔心、迷惑的痴心，以这三大烦恼为主的八万四千烦恼，必定时时缠缚着我们。但即便如此，学习佛法和不学佛法还是有天壤之别，你学了法以后，对生活的态度会有很大差异。所以，大家道心不退非常重要，刚开始信心不强烈也不要紧，但这种信心必须要永恒。

下面讲寿命无常的第五个问题：

丁五、思维各种喻义而修无常：

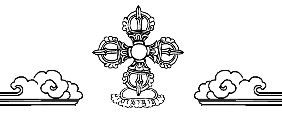
此处是依靠各种比喻和意义来观修无常。

有些比喻对观无常起很大作用，如米拉日巴在《道歌集》中，就用了八种比喻形容无常：一、绘画的金色佛像终会褪色；二、美丽的鲜花到秋天会被寒霜冻死；三、高谷奔腾咆哮的瀑布，流至平原会缓缓无力；四、绿绿的稻田终会被镰刀砍割；五、精美的绸缎也会被利剪

裁截；六、精勤积累的珍贵财宝，人死时终会被舍弃；七、初三的新月清丽动人，但不久就会变得形态臃肿；八、初生的孩子极可爱，突然遭受违缘也会夭折。通过这八种比喻来说明万法的无常迁变。

没受过无常教育的世间人，不会有这种概念，我看到有些出家人、在家人，对这方面一无所知，好像觉得世间恒常不变，自己能住世千万年一样。其实这是一种错觉。如果你修过无常法门，对万法的执著会相当淡薄，一旦眼前出现巨大无常，也不会措手不及、手忙脚乱。比如亲人朋友突然死了，最密切的人行为有天大变化，没学过无常的人肯定接受不了，要么选择自杀，要么精神崩溃，这是非常不值得的。因此，作为世间人，懂得无常也很有必要。

那天我看了一下，菩提学会成员大多数是四五十岁以上，其实二三十岁的人学无常最好，因为在这个年龄段，很多人最执著的就是感情，倘若感情上出现了变故，自己就会痛不欲生。但若明白了无常的道理，即使失去最喜欢的人，心里也有所准备，知道一切都是无常的，可用“无常”这两个字来控制自己。然而我统计了一下，不知道是什么原因，二三十岁的人基本上都不学，连10%的比例都不到。其实，现在



许多年轻人非常可怜，对感情等极度执著，不成功就服药自杀，这样倒不如学一下无常，你如果认识到了万法无常，背一个教证也可以代替许多安眠药或老鼠药。

下面开始讲正文：

总体来思维劫的增减，也同样是无常迁变的性质。（这个概念对我们来讲，不太容易理解。因为人的寿命相对于一劫来讲很短暂，以短暂的寿命来思维漫长的时间，可能会比较难懂。）

在往昔初劫时，因福报所感，人们的生活非常快乐。那时候空中没有日月，所有人都是凭借自身的光芒照明，依靠神变行走空中，身体高达数由旬，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。然而由于烦恼和不善业所致，诚如《俱舍论》所云："先前有情如色界，而后渐次贪执味。"后来众生福报日趋直下，人与人之间产生我所执，还出现了男女相，身上的光也自然消失，大地上开始产生庄稼等，逐渐变成了如今这种状况。如今的状况是什么样呢？人寿不到百岁，而且每个人强烈执著自己的国家、自己的家庭、自己的群体，为了保护各自的财产名声、政治经济等，日日夜夜地忙碌着，所造的恶业层出不穷……（人类这些变化，一般历史中很难见到。你们也学过国外历史、中国历史，里面叙

述的只是短短几千年的人类文明，除此之外，根本没有更超胜的时空概念。而相比之下，佛教与此有很大差别。）

我们现今的寿量、福报等还算是不错，但随着人们烦恼越来越粗重，势必导致福德越来越减弱，寿命越来越短暂。最后到了人寿三十岁、二十岁、十岁时，饥馑劫、疾疫劫、战争劫分别会盛极一时，南赡部洲的众生几乎濒临灭绝。

具体而言，疾疫劫出现时，在七个月零七日中，瘟疫疾病到处肆虐，人们得病即死，药石无效，大多数人都难以幸免，最后人类所剩无几。

战争劫出现时，并非哪个国家发动侵略战争，而是人心残忍到极点，相续中充满杀心，自己所见之人犹如怨敌，随便拿起一件什么东西，都成了杀人利器，于是见人必杀、逢人必砍，如是互相残杀，经过七日七夜。

饥馑劫出现时，在七年七月七日中，大旱无雨，井河枯竭，五谷不生，五味隐没或变味，物资、珍宝、屋舍等也渐渐毁坏。由于饥饿难忍，人们甚至将人寿百岁时的人骨挖出来熬汤喝，将之作为最胜营养。去年我遇到一个阿坝州红原县的人，他告诉我：50 年代藏地和汉地

闹饥荒时，也有人经常去尸陀林挖骨头，如果找到了一些人骨，就回去在锅里熬成汤，喝了以后两三天都有力气，全身热乎乎的。（有时候看，我们如今有饮食、有衣服，这种生活真的很幸福。但有些世间人或修行不好的人，心里还不满足，一直抱怨没有这个、没有那个，欲望的沟壑始终无法填平。）

到了最后，诚如《俱舍论》所云："劫以兵疾饥荒尽，次第七日月年止。"在经过七日的刀兵劫、七个月零七日的疾疫劫、七年七月七日的饥馑劫之后，99%的人类都已经灭绝，许多地方徒留财产而无主人，处处是一片荒无人烟、人迹罕至的景象。

到那时，弥勒菩萨所示现的幻化身，将为剩下的人们，传扬断除杀生之妙法。（不杀生确实很善妙，如果世间上大多数人都吃素、不杀生，就能化解各种战争等刀兵劫，人心逐渐得以净化，给全世界带来一种和谐。）此时人类身高到了一肘左右，人寿增长到二十岁。尔后逐渐递增，到了人寿八万岁时，怙主弥勒出世，在贤劫千佛成佛的地方——印度金刚座示现成佛，之后转大法轮[107]。（对

于人类的未来，佛教描述得清清楚楚，而世间学者只是一种预测，没有明确的定论，其他宗教也无法做到这样。所以，我们作为佛教徒，理应知道佛教的伟大。）

这样往返增减满十八次以后[108]，人类的寿命长达无量岁，此时胜解佛[109]出世，在印度金刚座示现成佛。此佛的寿量、事业最为广大，住世寿量是前面贤劫千佛寿量的总数，饶益众生的事业也等同于千佛事业的总和。

以上这些道理，对凡夫人而言无法想象，有信心的人虽可对此深信不移，但要想如实了知，恐怕有一定困难。就像对天文地理一窍不通的人，给他讲银河系、太阳系或者地球，他可能很难理解。原来我上初中时，有个王老师给我们讲地理，我们好多藏族学生连汉语都不懂，更不要说地理了，所以一直傻傻地看着。老师说地球地球，大家都不明白是什么，最后他非常失望，只好在黑板上画一个圆，说："反

[107] 《弥勒下生经》云："坐龙华菩提树下，得阿耨多罗三藐三菩提。在华林园，其园纵广一百由旬，大众满中。初会说法，九十六亿人得阿罗汉。第二大会说法，九十四亿人得阿罗汉。第三大会说法，九十二亿人得阿罗汉。弥勒佛既转法轮，度天人已，将诸弟子入城乞食。"《增一阿含经》云："尔时去雉头城不远，有道树名曰龙华。高一由旬，广五百步。时弥勒菩萨坐彼树下成无上道果……尔时弥勒初会八万四千阿罗汉，第二会有九十四亿人，第三之会九十二亿人民，皆是阿罗汉，亦复是我遗法弟子。"

[108] 《俱舍论讲记》中说："住劫总共需要经历二十个中劫。其中第一个中劫与最后一个中劫比较慢，中间十八个中劫则十分快速。第一个中劫是人寿下降，即初劫人寿为无量岁，这样下降到八万岁，再从八万岁下降到十岁；最终一个中劫是人寿上增，即从人寿十岁增至无量岁；中间则是人寿上增到八万岁，再下减到十岁之间为一中劫，如此往返十八次，也即十八个中劫。住劫共有二十中劫。同样，世间的形成、毁坏、灭空都是二十中劫。这样的八十个中劫，即称为一大劫。"

[109] 胜解佛：贤劫千佛中的最后一佛。

正你们知道地球是圆的就行了。”同样，现在我们一讲这些时空概念，对佛法没有信心、对未来没推测过的人也很难相信。但不管怎样，劫的增减变化就是如此，到了最后，这一贤劫也会杳无踪影。所以，观察劫之增减，也不离无常的本性。

因而，万法无有任何实质可言，器世界也好、有情世界也好，全部都离不开无常的本性。《方广大庄严经》云：“三界皆无常，如秋日浮云。”其他经中也说：“三界无常如秋云，众生生死如观戏。”三界无常迁变就如秋天的白云——秋天的白云，汉地不一定看得见，因为有些城市里连天都看不见，白云就更不用说了，尤其是东北那一带，在高速公路两边，尽是大工厂里冒出的黑烟，除此之外基本看不到白云。印度以前可能好一点，但现在几乎也跟汉地一样。不过在藏地，秋云也好、春云也好，都非常清楚，这些云瞬间就出现了，瞬间又消失了，同样，任何一个法也不例外，大家要懂得这个道理。

无常的道理在文字上很简单，但你们内心有没有对此产生定解，这要靠个人努力。虽然大家同时听受无常的法义，但由于每个人的缘分和接受能力不同，得到的利益也有千差万别。

以前我们读书时亦是如此，一个老师上同一堂课，下面学生所学到的知识不尽相同，甚至有些人不但没有学到什么，反而对老师生嗔恨心，各种各样的情况都会有。

其实，学习这些法很有必要，你们有能力的话，应在自己懂得的基础上，将这些道理随时随地传给有缘人。有些人不想当法师，认为这没有地位，但我觉得法师的地位是很高的。上师如意宝一辈子都在讲经说法，并没有追求世间地位，从历史上看，很多的高僧大德，像阿底峡尊者、宗喀巴大师、静命论师，也是一生都在当法师、当论师，对世间的贡献不可思议。因此，极个别的法师和辅导员，应当怀着利他菩提心，将自己所懂的甚深无常之理传给别人。

那天我去学校时，听有些老师在讲无常法，从很多学生的表情上看，他们已经懂得了。我当时想：“如果世间学校都宣讲无常的道理，那多有意义啊！这样孩子长大之后，就不会像现在社会上有些人一样，睁眼闭眼都是想钱，除了钱以外，好像来到这个世界没有其他目标。倘若懂得了一点佛法教理，他们就会知道生活的尺度，懂得把握分寸。否则，稍微有点能力便贪得无厌，没有丝毫控制能力，得不到就愤

世嫉俗、怨天尤人，这种人的一生，始终处于恐慌与痛苦之中，没有任何快乐。”

放眼当今时代，唯一能救护众生的妙药就是佛教，如果依靠佛教调伏自己身心，确实有百利而无一害。（当然，佛教也不一定所有人都接受，佛陀在世时尚且如此，现在这样恶劣的时代更不用说了。）因此，大家平时要懂得佛法教理，尤其是有智慧、有能力的人，应该对佛教更细微、更深奥的理论进行研究。假如你没有这么广大、深邃的智慧，至少也应掌握生存的基本原则，以及能获得解脱、不堕恶趣的基本窍诀。

下面分别观察四季变迁也是无常的：

夏天，所有草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们尽情享受舒心悦意的美景，五颜六色的鲜花争奇斗艳、绚丽多彩。尤其是藏地的夏天，真好似天境一般，坐在姹紫嫣红的花丛中，看着森林美景、山河泉水、蓝天白云，再没有比这更享受的了。我可能分别念比较重吧，一到春天和夏天，就喜欢去小河边，坐在那里一边听河水的声音，一边遥望整个自然界，内心的欢喜之情无法用语言描述。前段时间，我跟几个道友到河边休息时就说：“如果我要死，宁愿在冬天死，不愿在春天和夏天死，因

为这个环境太美了，真不想离开。”

夏天的景色虽然美，但到了秋天，瑟瑟的冷风会将绿野变成黄色，所有的花草也渐渐枯萎凋零。秋天遍地都是落叶，给人带来一种无尽的凄凉之感，此时会深深感到万法无常。

到了冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽，就算是经过许多马路[110]寻觅，也找不到夏天盛开的一朵鲜花——不过现在科学比较发达，你冬天时乘飞机去海南，那就感觉不一样了，我们这边全是冰，而那边全是鲜花，就好像到了另一个世界。但在藏地，春夏秋冬四季分明，季节变化特别大，你对一切无常会有明显感受。禅宗也有一首偈颂说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”实际上也是在说明无常的道理。

如此春去秋来、寒来暑往，秋天、冬天、春天等依次出现，前前季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。所以，无常修得好的人，会将四季的更替作为修行的顺缘。而没有修过无常的人，恐怕不一定能找到这种感觉。

同样，如果我们思量昨天和今天、今天早

[110] 马路：一匹马一天所走的路程。许多马路即一匹马许多天所经过的路程。

晨和今天晚上、今年和明年……也会发现万法时刻都在迁变之中。比如，昨天我想好好修行，今天就没有这个打算了；原本我计划明年做这件事，但到时候分别念又全部变了；今年我想到什么地方去，结果最后又不去了。所以说，无论何事何物，都没有恒常、可信、稳固的。

特别是我们所住的城市、村落、寺庙等中，也可以清楚地看到：从前财产丰厚、兴旺发达之人，现今也有沦落衰败、甚至家破人亡的现象；昔日穷困潦倒、势单力薄之人，如今竟变得财运亨通、势力雄厚……这些现象都离不开无常的本性。

因此，上师如意宝在《无常道歌》中说："若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。"假如以智慧观察内外诸法，就会发现无论是外境的春夏秋冬，还是身边的亲友住宅，都是指示寿命无常的善知识。包括外面菩提学会的道友，刚开始有哪些人，后来离开了多少，如今又新加入一些，这部分人还是会变的……所以从我们周围的事物上，也很容易看到无常的影子。

举世闻名的印度泰姬陵，号称世界七大奇迹之一，从它的故事中也可以发现万法无常之理：

泰姬陵是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所

建。据说芭奴是一位绝世美女，她 21 岁时就嫁给了三王子库拉姆（即后来的沙·贾汗），婚后二人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。后来，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为世界之王。

但是好景不长，芭奴在跟随沙·贾汗南征时，因难产而死，当时年仅 39 岁。在婚后的 18 年里，她共为沙·贾汗生下 14 个子女，存活的只有四男三女。

在她临死前，沙·贾汗紧拥着奄奄一息的爱妃，问她还有什么心愿。芭奴告诉他，只希望能拥有一座举世无双的陵墓……

芭奴之死，令沙·贾汗悲痛欲绝。为了表达相思之情，他倾举国之力，耗费无数钱财，下令 2 万余名工匠参与建造，历时 22 年才完成了这座洁白晶莹的泰姬陵。此陵竣工之后，沙·贾汗残忍地下令砍掉所有工匠的拇指，因为他仍记得爱妃的遗愿——拥有一座"举世无双"的陵墓，他不希望看到另一座可与泰姬陵媲美的建筑出现在这个世界上。（也有说被砍掉的工匠拇指，跟他爱妃的遗体埋在一起。）

沙·贾汗本想在河对面再为自己造一座一模一样的黑色陵墓，中间用半边白色、半边黑色的大理石桥连接，与爱妃相对而眠。谁知泰

姬陵刚完工不久，他儿子就弑兄杀弟篡位，他也被囚禁在离泰姬陵不远的阿格拉堡。此后整整 8 年时间里，他每天只能透过小窗，凄然地遥望着远处河中的泰姬陵倒影。最后他视力恶化，仅借着一颗宝石的折射，来观看泰姬陵，直至最终忧郁而死。

从他最初的不可一世到最后的郁郁而终，可见世上没什么是常有的。包括以前的萨达姆，他刚当选时，举国上下欢腾一片，每家每户都挂着他的像，许多人对他万分崇拜，连国内的主要机场也命名为萨达姆国际机场。但后来他关在监狱里，被执行绞刑后，人们也同样欢歌笑语，庆祝连连。

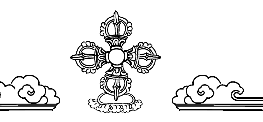
因此，世间上的一切法，诚如上师如意宝所说，皆为指示无常的善知识。器世界、有情世界的种种显现，如果你能观，则统统是无常的比喻；如果你不能观，那书本里讲的窍诀再殊胜，有些人也会当成耳边风，对自相续不一定有利。所以，希望各位道友从周围的事物上，能深深体会到无常的甚深意义！

第三十三节课

我一而再、再而三地强调过，这个前行法，文字上不像中观、因明、般若那么难懂，但要想意义融入于心，也不是那么容易的，必须要闻思与修行长期结合、不能脱离。

我经常想，这次给大家讲的《前行》较为全面，不知以后会不会出现无常而善始善终，但像现在这样的传讲进度，我还是比较满意。对你们很多人而言，不管以前修什么教派的法，显宗也好、密宗也好，学习本法都有利益。所以，尽管没有别人赞叹我，但我自己觉得这样的学习机会很珍贵，一直非常认真地对待，每次讲课的过程中，都有种无法言喻的欢喜心，确实觉得这个法太重要了。

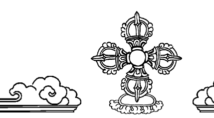
有缘听受此法的人，也应该再三地观察，看这个法门对你是否重要。表面上看，许多公案和教证谁都会讲，但这个要解释的话，必须要有一种体验。说句大言不惭的话，我讲《前行》还是有种增上慢，自认为讲得比较不错。让我讲大圆满正行或中观空性，因为平时修行比较差，不一定讲得来，但《前行》中人身难得、寿命无常等每个道理，我不是修了一天两



天，而是多年来一直在串习、一直在思维，如今也算是生起了真实定解。以这种境界给别人传讲，应该是可以的。

对于《前行》的内容，你们不要停留在文字上，而要确实感受到它的甚深意趣，然后自己加以串习。其实，这里面的每一个道理，对不管是什么教派的人都有利。我们学习这部法，暂时没必要分教派，就像一个人快饿死了，别人给他东西吃，他强调自己是什么民族什么宗教的，只能吃糌粑、不能吃米饭，这没有必要。同样，我们在轮回的沙漠中，已经饿得奄奄一息了，此时遇到佛法的美味佳肴，理当心甘情愿、欢欢喜喜地接受。

广讲《前行》的过程中，如果我讲得不对，你可以舍弃，但这样的道理，对每个人来讲不可缺少。现在很多上师经常灌顶、传教授，虽然利根者依此可直接趋入普贤如来的果位，禅宗、密宗历来也有这样的历史，但对大多数人的根基而言，加行的定解更为重要。如果你对寿命无常生起了深深正信，对万事万物就不会有太大兴趣，生活上肯定有大的变化，以前你不知道终有一天会死，死时唯有正法才有利益，现在知道万法无常之理后，明白了生命的真相，对今世的名利地位，就不会有强烈执著，修持



佛法也很容易成功。所以，厌离心的来源，主要是观寿命无常，若不了解这个道理，即使你表面上是个修行人，也只会天天忙于世间琐事，解脱没有什么头绪。

听受这样的法，大家应该有欢喜心。作为大城市里的人，听一堂课需要花时间、花钱财、花精力，但即便如此，我觉得也非常有意义。你们从无始以来，尤其是即生中，在毫无价值的事情上花了多少精力，每个人应该心中有数，因此，如今为求解脱而听受这样的甚深妙法，付出一些代价也理所应当。

在此过程中，大家一定要有欢喜心。要知道，心的力量不可思议，有了欢喜心的话，从学院去色达二十多公里的路，很快时间就到了，但如果你特别不情愿，那再近的路程也觉得非常累。常言说得好："不怕身累，只怕心累。"确实，假如我们对佛法心不堪能，听法肯定特别辛苦，但若有一种欢喜心，即使自己身体不好，或者出现种种违缘，也可以坚强地面对，并想方设法加以克服。因此，对佛法以欢喜心来接受，是极为重要的！

昨天讲了春夏秋冬、寺院城市等的无常迁变，下面不说远的，只是对我们身边作观察：

生活在一个家庭中的人也是如此，历代宗亲、祖辈父辈全部相继过世，现在只剩下他们的名字而已，自己同辈的兄弟姊妹等，也有许多已经离开人世，时过境迁，此时此刻我们全然不知他们转生在何处。

每个人不妨回顾一下：在自己的家族中，祖祖辈辈死了多少人？有些人甚至连名字也不知道。在汉地，古代时有家谱，可现在根本不讲究这些，你爷爷的爷爷的爷爷的爷爷是谁，恐怕都不清楚。如果真要追溯上去，每一个家肯定出现过皇帝和公主，给家里带来无限荣光，然而经过了一代又一代，他们也被后人慢慢淡忘了。包括我们今生的兄弟姐妹、同班同学、邻居道友，一个一个观察时，有好多都去世了——前不久一个堪布跟我说，他在大经堂里想找一个以前认识的人，但找了很久也找不到，现在的人全是新面孔，而十年前的老道友，死的死、走的走，基本上都没有了。所以，无常何时何地都在不断上演，但凡夫人被障碍蒙蔽了双眼，始终把相续相同的事物执为常有，不说刹那变化的细微无常，就算是一年一年变化的粗大无常，也很难以认识到。

关于家人亲眷的无常，记得《米拉日巴尊者传》中有个很好的公案：有一次，米拉日巴

想回家看看，在黄昏无人的时候，他先独自跑到河边，痛哭了一场，天一黑就走进村中。他回到家，看见外面的田庄上长满了野草和荆棘，金碧辉煌的房子和佛堂，现在都已腐朽了。走进屋里一看：《宝积经》被漏下的雨水淋得七零八落，墙上的污泥和鸟粪也零乱地撒落在上面，一部经几乎变成了老鼠和小鸟的窝巢。他看到这些，想起从前，一阵凄然悲凉直袭心头。

走到进门处，他看见一个大土堆，上面长满了野草，用手挖开，发现里面有一大堆人骨。他起先感到一阵迷惘，忽然想起这是母亲的尸骨，心中一阵剧痛，竟昏倒在地上。过一会儿他苏醒过来，立即想起了玛尔巴上师的口诀，便安住于大手印的境界中，观想把母亲的神识、自己的心与上师的智慧融为一体。如是修行七天七夜，亲眼见到父亲和母亲都脱离了苦趣，往生到净土去了。

七天以后，他把母亲的残骨收好，想用这些骨头做成佛像，又将《宝积经》上的鸟粪扫干净，发现雨淋损毁之处不太多，字迹还看得很清楚。便把母亲的骨头和《宝积经》一齐带上，心中默默地发誓，要到护马白崖窟去不分昼夜地拼命修行：如果心不坚持，为世间八风所动，宁愿自杀也不愿为其所诱惑；如果起了

丝毫求安逸快乐之心，愿空行护法断取自己的性命！（藏地常有这样的传统，倘若家里死了非常重要的人，父母或孩子特别伤心，就会在尸体面前发誓：“因为你的死亡，我要去出家，或者念什么什么经。”昨前天有一个人，因为家人死了，他就出家了，可能也是在尸体面前发了愿吧。）

后来米拉日巴尊者说：“这一次我回家乡，看见家园破毁、亲人亡散，深深地觉悟到人生空幻无常。人们拼命赚钱、千辛万苦成家置业的结果，也只不过是一个幻梦，使我更生出了无比的出离心。房屋就像火宅一样，许多没有受到人生痛苦的人，和那些忘掉人生终要一死及死后轮回恶趣之苦的人，才会要寻求世间的快乐，但是看透了人生的我，将不顾贫穷饥饿和他人讥笑，决心要尽我的寿命，为自己和众生的一切利益去修行。”

在座的道友也应如此，不管是身边的亲友去世也好，最信任的人欺骗你也好，都应深深认识到一切万法无可信赖，在这种心态中发下坚定的誓言。《前行备忘录》中经常提到发誓言，发誓时一定要发自内心地祈祷上师三宝慈悲加持，愿自己的愿望成真。否则，只是马马虎虎念《普贤行愿品》，心里从来都不观想，虽然也有功德和善根，但它的力量并不强。以前噶当

派和宁玛派的许多修行人，为什么下功夫的时间很短，但效果却一日千里，就是因为心的力量很强。

关于万法的无常，你们回去看家人的变化，也能产生一种出离心。比如，你以前读书时是什么样的，现在回去后，所有的境况大大改变，这说明无常随时都出现在眼前。这方面，没有修行过的人，只会一味耽著于理论，唯有真正生起了无常观的人，对世间琐事才不会耽著，修行才会自然成功。

前段时间，有一个居士跟我说：“学习佛法对我的生活，有好处也有坏处。”我问他为什么，他说：“以前我生活全是颠倒的，而现在，我跟那些人一点也不交往，因为不交往，生意一点都不好，这是坏处。好处的话，我现在不喝酒、不抽烟、不杀生，过的生活非常清净简单。”他说的也是真心话。的确，佛法一旦融入于心，肯定没时间去散乱，也不会对琐事有什么兴趣。就像一个快被枪毙的人，他明知生命这么短暂，又怎会有心情去看戏呢？所以，假如生起了寿命无常之感，势必对你的生活有一些影响。

其实，无常在我们身边很容易被发现。比如，世间上有许多人，前些年财势圆满犹如人

间之庄严[111]，可今年却只有名字留在人世；现在有钱有势、众人羡慕的富豪，明年此时或下个月还在不在世，谁也不知道。美国著名财经杂志《福布斯（*Forbes*）》，曾公布了“2009 年全球富豪排行榜”，结果由于金融危机的影响，上榜人数大幅减少，拥有超过 10 亿美元资产的富豪人数，去年还有 1125 人，今年就减少了近三分之一，只剩下 793 人。中国某财经杂志也发布了 2009 年本土富人排行榜，其中 2008 年财富超过 300 亿元人民币的人有 8 位，而 2009 年 1 位也没有；2008 年财富超过 200 亿元的人有 26 位，而 2009 年只有 1 位。在短短一年中，亿万富翁人数锐减，有些人一下子从高处跌入低谷，可见财富势力皆为无常，没有什么可靠，如果它是常有的，永远也不会发生这些变化。

从有钱人身上，我们轻易即可观察到无常。以前亚洲女首富叫龚如心，她与丈夫白手起家，共同建立一个地产王国。后来她丈夫不幸死了，为争夺巨额遗产，她和公公打了九年官司，并最终获胜。1997 年 7 月，美国《福布斯》杂志公布的世界超级富豪榜中，龚如心以 70 亿美元个人资产，名列世界华人女首富，比英女王还

[111] 人间之庄严：人间具有名望、德势之人。

要富有 7 倍。据香港市场人士估计，龚如心的身家可能超过 400 亿港元，稳居亚洲女富豪榜第 1 位。但没有想到，争取到遗产一年半后，她就因患癌症而离世了。

江苏有个富翁叫包存林，几年前公司产值已达 6 至 8 亿人民币，然而 2008 年 11 月他突然身亡。关于他的死因，有人说是自杀，有人则说不是。但不管怎样，他辛辛苦苦地积累了一辈子，死后全部都留在人间，可见财富并不值得追求。

麦彭仁波切在《二规教言论》中云：“众生财富如闪电，身如浮泡无常性。”在《君规教言论》中也说：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”然而，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。憨山大师在《醒世歌》中说得好：“春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。”春天才看杨柳的绿色，秋天又见菊花的黄色，通过绿和黄这二者的对比，可看出春天和秋天的无常变化，同理，荣华犹如三更的梦，很快时间就会醒，富贵也如同九月的霜，一下子就会化为乌有。因此，大家应经常思维这些大德的教言，若能对内在的身体、外在的财富看得淡，修行就不会很困难。

我们今日死还是明日死，其实谁也决定不了。《因缘品》云：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”上午见到的很多人，下午有些就看不见了；下午见到的很多人，明早有些就看不见了。死亡有时候来得很突然，我隔壁有一个喇嘛，可能七十多岁了，昨天还好好的，今天上午就圆寂了。不过，修行人的圆寂，跟世间人完全不同，他在上师如意宝住世时，修行就比较好，今天他正在念《系解脱》，告一段落时，金刚跏趺坐而圆寂了。我们暂时不让别人去见，因为修大圆满的人，死后不能马上动尸体、去念经、很多人看，起码要在七八天内把门关上。学院也有许多道友得过灌顶、修过密宗教授，像这些人死了的话，一段时间内最好不要跟人说。刚才有个堪布对我讲：“如果我死了，先提前跟你打个招呼，最好七天中不要开我的门。”我开玩笑说：“你不要这样讲，不然，过段时间真死了也不好说。”

正如刚才《因缘品》所言，上午很多人在，下午有些就死了。但这样的无常，世间人并没有注意，人一死觉得很奇怪，然后就接受不了，马上又哭又闹。但你如果修过无常观，父亲死了也好、母亲死了也罢，都觉得很正常，因为在漫长的轮回中，每个人曾死过无数次，生过

无数次，生死流转接连不断，这没什么可伤心的。

乃至观察自家牲口圈里的牛羊狗，以前已死去了多少，现在又剩下多少，这一切最终又变成什么样，皆不超出无常本性。尤其在藏地，这种感觉比较深。以前我去上学，几个月回来后，经常会发现很多牛羊已经死了，那时虽没学过这样的甚深教言，但可能是前世修过还是什么，无常观念比较强，从小对此就有一些认识。

总之，百年以前在世的人，如今没有一个未死而遗留下来的，现今南赡部洲的所有人，在百年之内也会一个不剩地全部死亡[112]。无垢光尊者在《心性休息》中也说：“如今世间多数众，百年之内定死亡。”因此，上至非想非非想天、下至无间地狱，内外器情所摄的万法，恒常坚固的一事一物也不存在，这些可概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕。高际必堕与堆际必倒若合为一体，这四者即是所谓的“无常四际”，也就是无常的四种观察方法。

这四种观察方法，其实在佛经中也有记载，

[112] 这是一种低劣加否定，由于微乎其微、极不明显，故表达时用了完全否定的语气，但并不一定一个也没有。

如《律本事》中说：往昔，舍卫城有四位商人，这四人各有所好：一位喜欢积财，一位好建房屋，一位爱与亲友聚会，最后一位沉迷于养生。后来，佛陀针对他们所希求的事物，依次宣说了四句教言："积聚皆消散，崇高必堕落，合会终离别，有命咸归死。"意即积聚的尽头只能是消散，崇高的尽头只能是堕落，会合的尽头只能是别离，生的尽头只能是死亡。你们记得吧，在《释尊广传》和《百业经》、《贤愚经》中，释迦牟尼佛于因地时，曾历经了千辛万苦，才获得这样殊胜的教言。所以，仅仅对此四种边际，或五种边际进行思维，也有非常不可思议的加持。

此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也是无常的。今天两个人亲密无间，明天就可能反目成仇；今天彼此不共戴天，明天又可能和好如初；还有人上半生无恶不作，下半生却成了好人……下面会讲很多这方面的道理，因而好坏、亲怨等都是无常的。

我平时也常遇到这种现象：有些道友不听话，我对他发脾气，当时我会想："今天对他发脾气，但过两天，我们两个关系可能是最好的。"有时候我对有些道友印象很好，觉得他特别不错，但也一直提醒自己，或许他过两天会做出

令我最失望的事，不能对他太信任了。所以说，人的心态也好、行为也好，全部是无常的，世间上没有一个恒常不变的法。

下面对此稍作叙述：

生际必死：无论是任何人，即便他高如天空、厉如霹雳、富如龙王、美如天仙、艳如彩虹，可当死亡突然到来时，他也没有刹那的自由，只能赤身裸体[113]、赤手空拳地离开人间，在对财产、饮食、亲友、眷属、受用等依依不舍中抛下一切，就像从酥油中抽出一根毛般独自而去。

"高如天空"：在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、美国总统、中国主席，以及各大宗教的教主等，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。我曾看过一本书，里面讲了美国的历代总统，比如美国第一任总统华盛顿引退后回老家经营农庄，里根卸任后也当了农夫，等等。看了以后，令人唏嘘不已、感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后竟

[113] 这是一种形象化的比喻，意思是什么都带不走，并不是真要把衣服脱光而前往后世。

然也变成这样，实在是太无常了。

“厉如霹雳”：有些人十分厉害凶残，如二战的头号战犯希特勒，冷血残忍、杀人如麻，当时很多人连他的名字都不敢提。我家有本写希特勒的书，有时候翻一翻，也了解到一些这个人的无常。在二战期间，因为他实行种族灭绝政策，约有 600 万犹太人惨遭屠杀，不可胜数的其他种族者遭受灭顶之灾。但看后来的有些照片，纵然是这么厉害的人，也依然难逃无常之网。

还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，他吞并了齐国为主的六个邻国，结束了战国割据的局面，真正做到了一统天下。他认为自己的功绩比三皇五帝都要大，理应用一个更尊贵的称号，于是自称为“皇帝”。他是中国第一个皇帝，并规定：接替他皇位的子孙，应按照次序排列，第二代叫二世皇帝，第三代叫三世皇帝……这样一代一代传下去，一直传到千秋万代。结果才到了第二世，秦朝就灭亡了。

实际上，历史是最好的无常教言。可现在学校里讲的历史干瘪无味，只是让学生记住某个朝代出生了什么人，一点无常的感觉都没有。那天我去一个学校时，顺便听了一下历史课，

自己当时对各个朝代的更替，还是有很多感触。但可惜的是，由于教育体制和授课方式所限，老师并没有将学生往这方面引导。

“富如龙王”：往昔，世间上有许多富可敌国的富贵者；如今，比尔·盖茨、巴菲特等是举世公认的大富豪，但这些人最终也要面临无常。

“美如天仙、艳如彩虹”：貌美如天人般的美女俊男，就算多么闭月羞花、沉鱼落雁，受到无数人的爱慕，但脸上的皱纹也会日益增多，再怎么做整容手术，用什么工具也没办法熨平，（他们应该学学藏族有些人，一听说自己有好多皱纹和白头发，就特别高兴，没必要别人一说“你老了”，就开始火冒三丈、大发脾气。）

总之，不管是什么人，死亡突然来临时，只能放弃一切，随业力飘往后世，此时财产、眷属一个也带不走，只能在恋恋不舍中独去独来。《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来。”寂天论师也说过：“因吾不了知，死时舍一切。”“命绝诸苦痛，唯吾一人受。”人死的时候，命绝的痛苦，唯有自己一人承受，纵有多少亲友围在身边，也无法让他们分担丝毫。此时此刻，就像从酥油里拔出一根毛般，自己孤孤单单地离开人世，除了念经对自己有

帮助外，财产、地位、名声等没有任何用处，全部都要统统放弃。

纵然是数以千计僧人的上师，也不能带走一僧一徒；即便是数以万计部落的首领，也不能带走一奴一仆；哪怕是拥有南赡部洲一切财产的主人，也无法带走一针一线。就连自己最为珍爱、精心保护的身体，也必然要舍弃。

像我们上师如意宝，以前不管到印度、美国，还是新龙、五台山，都有很多眷属跟随。比如去五台山时，随行的藏族出家人和在家人，就有1万多名；去新龙时（那时我刚来学院），60多位高僧大德随同前往；1986年，上师去五台山之前，依次走访了道孚等地的73所寺院，当时带了25位法师；上师去印度、美国等地时，也带着不少随从。但他老人家最后示现圆寂时，却把我们所有弟子全部留在人间，显现上一个人离开了。前几天宁玛巴的贝诺法王也圆寂了，他老人家在印度、藏地有几百座白玉派的寺院，眷属也成千上万、不计其数，然而示现涅槃时，只是一个人离开了。

要知道，面对死亡，唯一佛法才有帮助，其他一切都派不上用场。以前上师如意宝常引用《教王经》的一个教证：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影

紧随后。”希望每个道友把它好好背下来。这虽然是佛陀对国王的教言，但实际上对每个人都同样适用，当你趋入死亡时，财产、眷属等世间美好不会跟随，紧紧跟着你的是什么呢？就是生前造的善业恶业。造善业会获得快乐，造恶业则感受痛苦。《千字文》中也说：“祸因恶积，福缘善庆。”祸害是多次作恶积累而成，幸福是常年行善得到的奖赏——有个老师讲的时候，说：“这只是封建社会的传统说法罢了。”我听后很生气，她什么都不懂，就在那儿多此一举地解释。

有些人活着的时候，身著绸缎、口饮茶酒、地处高位、美如天仙，但死了以后，身体也只是一具尸体，东倒西歪地放在那里，令人见而生畏。以前张国荣死后，很多记者说尸体为什么那么难看；邓丽君在泰国死后，也有一部分记者过两天后纷纷拍照，说她的尸体不太漂亮。其实这不值得大惊小怪，人死了以后，没有一个好看的。

《四百论广释》中曾有个故事说：有一国王对王妃极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏：“王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！”国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久又禀

告：“王妃死了！”国王大喜，令群臣敲鼓庆贺。其实，若观察任何一个人的身体构造，就会明白死人与活人没什么差别。诚如米拉日巴尊者所言：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”我们见后特别怖畏的尸体，实际上就是生前爱执不舍的身体，只不过有一息尚存罢了。有些人对尸体不敢接近，给死人守灵时特别害怕，担心尸体突然站起来。其实这没有什么，他生前站着时你都不害怕，如今暂时“睡”下去了，也没什么可害怕的。

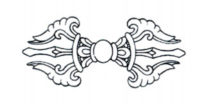
按照藏地传统和伏藏品的仪轨，人死以后，尸体会被绳子捆绑，用布幔遮盖，以土石垫靠，生前用的碗也被扣在枕边[114]，（噶当派有些格西无常观得好，晚上睡觉时认为自己肯定会死，也会把碗扣下。但一般而言，人活着的时候，尽量不要扣碗，不然父母会不高兴，认为这不吉祥。）无论活着时是多么端严可爱，到那时都将成为令人发呕之处。以前你在世时，躺在层叠舒适的床上，身穿温暖羔皮或名贵华服，头枕柔软皮毛，甚至睡醒后稍有不适，也会翻来覆去、辗转反侧，觉得：“这个床上有一粒小青稞，好不舒服啊！”但死了以后，只是在身下垫上一块石头或草坯，或者躺在硬硬的棺材里，头上布满灰尘，你一句抱怨

[114] 将死者生前用的碗扣在他枕边，这是藏族民俗。

都没有，好像睡得特别舒坦。

现在的殡仪馆，据说专门有一项业务——给死人化妆，化妆费要花好多钱。有些人活着时从来没有化过妆，死后却被涂得五颜六色。不过，此举根本没有意义，你拿钱给尸体化妆，还不如给他供一盏灯、挂一点经旗，或者刻一个观音心咒。一般在藏地，人死了以后，放骨灰或尸体的地方，通常会挂经旗、刻观音心咒，这样依靠三宝的加持护佑，灵魂就不会害怕。这一点非常重要。你们以后若有亲朋好友过世，应将他的骨灰送至诸佛菩萨、高僧大德加持过的尸陀林，然后为他在不同的地方挂些经旗。即使你没拿到他的骨灰，那么一边念他的名字，一边挂经旗或刻观音心咒，对他的利益也非常大。关于这一点，一些伏藏品和佛经中专门有记载。

讲不完了，怎么办呢？外面有些居士常抱怨：“哎哟，听课好累啊！我们希望快点结束，可您好像还要一直讲，讲这么多干嘛，早一点下课多好。保佑保佑，上师三宝加持，马上下课！”哎，今天可能讲不完了，本来还有一段，算了吧，讲到这里。



《前行广释》思考题

『暇满难得』

第 16 节课

70、什么叫五种自圆满？请大致作个解释。为什么叫“自”圆满？对照自己，你是否具足？

71、今生能够得到人身，为什么说很有福报？怎样才能让这个人身不白白空过？请用你自己的理解加以说明。

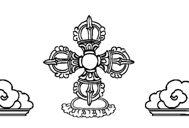
72、现在有些说法是：不用辛辛苦苦修五加行，只要交钱或放生等就可以代替。对此你如何看待？

73、我们学佛的大环境怎么样？相较于古人为求法所经历的百般磨难，你生逢如此时代，有什么样的感触？

74、荣敦秋吉在圆寂前为弟子开示的教言，对你有哪些启示？你今后有何打算？

第 17 节课

75、什么叫地界中土？什么叫佛法中土？你是否转生于中土？请说明理由。



76、佛陀成道的地方，因何名为金刚座？空劫时，三千大千世界毁于一旦，为什么金刚座还能悬挂空中？既然如此，它是不是变成常法了？

77、菩提树在历史上遭受过哪几次劫难？如今的菩提树，与佛陀成道时的菩提树有何关系？

78、印度和藏地是否历来一直是中土？为什么？以此道理类推，请分析汉地是不是中土。

79、佛法是如何在藏地逐渐弘扬开来的？了解这段历史，对你有哪些帮助？

第 18 节课

80、什么叫做根德圆满？诸根不全之人对修法有何影响？请一一说明。

81、“业际颠倒”主要是指什么？间接可引申为什么意思？要想不成为业际颠倒者，在实际行动中应注意些什么？你是怎么做的？

82、怎样才能对如来教法生起不退转信心？通过闻思修行，你在这方面有哪些转变？

第 19 节课

83、佛法在你心目中到底占有何等地位？在修学佛法的过程中，什么样的人会被魔有机可乘？什么样的人则不会？你属于哪一种？

84、什么叫五种他圆满？请大致作个解释。为什么叫“他”圆满？对照自己，你是否具足？
85、自之缘分圆满，是属于自圆满还是他圆满？请说明理由。
86、为什么说佛陀出世极其难得？请从过去、现在、未来三世具体分析。明白这个道理，对你有哪些帮助？
87、今生能够遇到密法，为何说这种福报不可思议？请引用教证说明，与密法结上善缘的功德。你对密法的信心如何？

第 20 节课

88、解释颂词：深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。
89、佛陀和高僧大德利益众生的主要手段是什么？如果不用这种方法，只是呆在大德身边可以吗？为什么？请引用公案说明此理。
90、什么叫做圣教空世？转生于此的众生，是否根本听不到佛法？请说明理由。
91、释迦牟尼佛的教法，为何又叫普贤密意圣教？它会住世多长时间？请具体说明各个时期的特征。
92、何为五浊恶世？你对此有哪些体会？在这

种环境中，你打算如何修持佛法？

第 21 节课

93、为什么说自己趋入佛门非常重要？趋入佛门分为几种？你是哪一种？
94、什么样才是真正的佛教徒？扪心自问，你自己是不是？假如你身边有许多相似的佛教徒，你打算如何正确引导他们？
95、修学佛法的过程中，为什么善知识的摄受相当关键？你对此有哪些体会？
96、怎样依止善知识才如理如法？你以前是怎么做的？今后有何打算？
97、学习阿底峡尊者与库鄂仲三人之间的问答，你有哪些收获？其中哪一段最触动你？为什么？

第 22 节课

98、为什么说先不要急于求高法，一定要打好前行基础？你平时是怎么做的？
99、佛法未来以何方式生存于世？怎样世世代代相传下去？请谈谈你自己的认识。
100、学习暂生缘八无暇和断缘心八无暇，有何必要？它与十八种暇满是什么关系？
101、什么是暂生缘？暂生缘八无暇包括哪些？

具体怎么样对治？

第 23 节课

102、断缘心与暂生缘相比，哪个更可怕？请说明理由。为此，我们应当怎么做？

103、什么是断缘心？断缘心八无暇包括哪些？你认为应该怎样对治？你有这些违缘吗？

104、麦彭仁波切说："孩提时随父母转，韶华时随朋友转，年迈时随子女转，愚者恒时无自由。"你对此偈颂有何体会？今后有什么打算？

105、有些人自诩为大乘行人，口口声声看不起小乘的法。对此现象你如何看待？你平时是怎么做的？

106、在听受密法、得受灌顶之前，首先必须要具备什么誓言？明白这一点，对你有哪些帮助？

第 24 节课

107、判断一个人修行好坏的标准是什么？请说明理由。

108、怎样做才不会草率进入形象上的修法？假如你周围有人注重表面上的修法，你会如何引导他走出误区？

109、在修行过程中，什么才是真正的魔障？你对此有哪些认识？

110、为什么说暇满中只要有一种不齐全，就不具备真正修法的缘分？请用比喻加以分析。

第 25 节课

111、如果详细观察自相续，为什么说即使单单具足十八暇满也有很大困难？请具体说明。

112、除了转生为猎人、妓女等以外，什么样的人也叫做业际颠倒？你是否属于这一行列？

113、作为一名佛教徒，大小乘的信念如何在相续中生起？假如这一点力所不及，那最起码要做到什么？你做到了吗？

114、请引用比喻说明：暇满人身极其难得。并细心体会此比喻的含义，以令自己生起暇满难得之感。

第 26 节课

115、为什么佛陀说"得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土"？你对此怎么理解？

116、为什么得到修学佛法的人身并不容易？请以现实生活中的现象进行分析。

117、名词解释：珍宝人身　普通人身

118、明白六道众生的数量比例，对你今后修行有哪些帮助？

第 27 节课

119、暇满人身是侥幸获得的吗？请说明理由。为什么说得到人身后却无恶不作，这比恶趣众生还下劣？

120、在汉地历史上，有哪几次大规模的灭佛运动？究其原因是源于什么？你对此有哪些感触？

121、为什么说今生是决定永善或永恶的关键？明白此理后，你有何打算？

122、生起暇满难得的界限是怎样的？如果做不到这一点，最起码应该怎么做？如何把握这其中的度？

123、学习“暇满难得”这一品，对你最大的帮助是什么？

『寿命无常』

第 28 节课

124、在观修每一个引导时，如何观察修和安住修？你平时是怎么做的？

125、怎样思维外器世界而修无常？请大致说明。

126、器世界最终毁灭的因是什么？你对此有哪些感触？

127、一禅、二禅、三禅，为什么分别以火、水、风而毁灭？懂得这个道理，对你有何启发？

第 29 节课

128、怎样思维内情众生而修无常？请大致说明。

129、你怎么理解生命在呼吸之间？明白这一点有什么用？

130、在死亡面前，人人都是平等的吗？为什么？请引用你周围的事例进行分析。

第 30 节课

131、怎样思维殊胜正士而修无常？请从印度、藏地、汉地三个角度加以分析。

132、为什么说佛陀在转法轮的过程中，无常法一直贯彻始终？了解这一点，对你有何启示？

133、什么是二胜六庄严？他们在佛教历史上分别有哪些贡献？

第 31 节课

134、怎样思维世间尊主而修无常？请从天界、人间的角度分别说明。

135、古往今来，很多人竭尽所能、不惜一切，去追求长生不老。你对这种现象如何看待？请

说明理由。

136、我们观修无常方面，跟古大德比起来有何差距？你认为这主要是什么原因导致的？

第 32 节课

137、在本课中，怎样思维各种喻义而修无常？请大致说明。

138、何为饥馑劫、疾疫劫、战争劫？经过这三种劫之后，人类会变成什么样？后来依靠什么法，人类的福报才开始逐渐增上？你对此有何感悟？

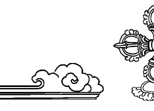
139、法王如意宝在《无常道歌》中说：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”关于这一点，你有哪些体会？

第 33 节课

140、以我们身边的人为对境，应当如何观修无常？你在日常生活中，是怎样观无常的？

141、有钱人的身上会发生无常吗？这对你有哪些启示？请引用教证、公案加以说明。

142、一旦无常到来，唯一对自己有帮助的是什么？请说明理由。





前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

丙五、观死亡不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想我们寿命的本质是无增唯减，刹那刹那趋近死亡。比如能活 50 岁的人，50 年的时光日夜减少，一天也不可能增加。过了一天，寿命就减少一天；过了一小时，也就减少一小时；乃至一分一秒……寿命渐渐终结。

只因众生愚痴，才不懂这个道理，认为过年时好高兴，全家欢聚一堂，殊不知往死亡更迈进一步。诚如《妙法莲华经》所形容的，房屋外面都起火了，可屋里的孩童还在开心地玩耍，根本不知瞬间就会有灭顶之灾。

因此，我应当清楚地了知：如同花鼠正在啃维系生命的草绳一样，这短短的生命终有一天会走到尽头。可是我却掉以轻心，好像能活几千年一样，一直为未来作着打算，从不观察这个道理。（所以，噶当派的好多大德都说：无常观修不好的人，修行绝对不成功。原因就在这里。）其实，

虽然死处无定、死缘众多，我以后会在哪里死、以何因缘而死，现在茫无所知，但有一点可以确信：我决定会死，而且这个时间很快。因此，我应当有被判死缓者度年如日的恐惧，一定要抓紧时间赶快修行，现在不修更待何时?

以前藏传佛教、汉传佛教的很多大德，因把无常修得好，每天都不会懈怠。不像我一样，经常睡觉或散乱。所以，我要从心里生起无常的观念，尤其是死期不定和死事决定，对此应反反复复地思维。

后行：回向善根。

第十五修法终

丙六、观有为法自性而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：总的观想柱子、瓶子等一切有为法[115]，全是因缘和合而成，最后会统统毁灭，没有一个常有不变。分别观想人寿无常，不管活70年还是100年，身心聚合的五蕴迟早会各自分散。

比方说，以前的城市、寺院再繁荣昌盛，最后也将毁于一旦，化为废墟。像印度的那烂

[115] 《俱舍论》中说，凡依靠因缘产生的法，就是有为法。

陀寺，如今只留下荒废的墙壁，此外根本见不到昔日的辉煌；还有古代的皇宫禁苑，也只剩下点滴残迹可去追忆。我的身心也是同样，身体如同城市，心如同城中之人，只是暂时积聚在一起的，早晚都会分离。

因此，详详细细审查之后，我一定要观无常，从内心中深刻地去思维。

后行：回向善根。

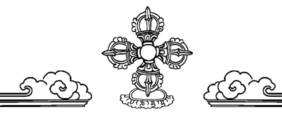
第十六修法终

丙七、观骤然死缘而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：燃烧的灯火本是无常法，不可能呆很长时间，很快就会燃尽，若突然为风所吹，则刹那就会熄灭。同样，人的生命也是如此，虽说现在人寿百岁，但真正活到100岁的屈指可数，若突然出现猛烈的病魔、车祸、火灾等横死外缘，则刹那也无有自由存留。

我也不例外，不一定何时就会出现此种情景，很可能没有寿终正寝，便中间出现违缘而横死、暴死。如今这样的新闻层出不穷，我以后会不会成为其中一员？也未可知。既然生命如此无常短暂，我从现在起必须要精进修持正法。



【提示语】：

无常修得好一点，肯定会成为好修行人，但若无常修得不好，修什么法都会“明日复明日”。我认识的有些居士，真的很可怜，每天都以特别忙为借口，把自己的修行往后推，与山上的修行人相比，简直不可同日而语。

希望你们每个人，山上也好、山下也好、山腰也好，从现在开始，应以无常的鞭子来鞭策自己，该修行的必须要修。否则，很多人就像父母不在身边的小孩，每天只会偷懒懈怠，根本没有自制力，非要上师或道友在旁边督促才肯修。对小孩来说，自愿做作业的很少，父母在的话，不让出去玩、不让看动画片，他只好心不甘、情不愿地趴在桌上写几个字。凡夫人也是这样，自愿想好好修行的寥寥无几。所以，大家要祈祷上师三宝，有一种监督自己的能力，要观无常，好好地修行！

后行：回向善根。

第十七修法终

丙八、观独自离世而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想任何一个众生，最终都要离开

人间，步入后世之道，生而不死的绝对没有。到了那时，身卧最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语，必须放下眷属、受用、亲友等一切的一切，独自前往后世。这样的时刻何时到来，谁也无法确定。（我每次一出去，就担心再也回不来了，这是自然而然的，也许是从小观无常的缘故，也许是胆子比较小。哪怕一晚上不回家，也会想：今天要不要准备一下？所有的事情是不是最后一次了？）

倘若没有学过无常，一旦死亡降临，就会极为难忍、特别害怕。而学过这种法的人知道，世间所有众生都在不断地前往这一条路，没有什么可怕的，自己早有死亡的准备，到时就能安住在境界中。所以，不信佛的大学教授跟信佛的文盲老太太相比，死的时候还是有很大差别。

既然我不一定何时就会出现此情此景，所以，现在必须赶紧修持正法。

后行：回向善根。

第十八修法终

丙九、观时代士夫而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想百年以前的人及动物等有情，

现在几乎一无所剩，如今人间的大多数众生，百年之后也会所剩无几。（我们今天在座的几百个人，再过一百年后还能剩下多少？不要说一百年，就算再过二十年，相当一部分也会离开人间。二十多年前，我寺庙来学院参加法会的有六十多人，不久前重新统计了一下，现在好像只剩下十二个了。在短短的二十年中，百分之七八十的人均已辞世，所以无常并非几百年后才出现，它的到来非常快速。）未来的一切众生皆是如此。我也不能超越此规律。

想想自己的家庭，原来的家长是父亲那一辈，后来又换成下一辈，再过一段时间，可能他们也都换完了。我从前出生地方的邻居熟人、亲朋好友、门犬牲畜、怨家仇敌、兄弟姊妹等，许多已不在人世。一一观察之后便会明白，我在这世上呆的时间也不会太长，唯一有意义的事情，就是应当修行佛法。

后行：回向善根。

第十九修法终

丙十、观无可信赖而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想无论是高山、海底、虚空等处的众生，人也好、动物也好，动物里的水族也好、飞禽也好，最终无一不为死亡所害。

众生有寿终正寝的因时而死，也有暴死、横死的非时而死，尤其是人间死缘危害更多，甚至吃饭、穿衣、走路、睡觉等生缘，有时候也能转化为死缘。（那天有位法师说：“我晚上身体不好，一直喘不过气来，早上能醒过来，真的感觉很稀有。”也许是山上比较缺氧，也许是无常观得太好了，他每天早上醒来，都觉得：“多么稀有啊！”噶当派的格西都会这样，但我们可能没有这么高的境界。）

所以，我的寿命无可信赖，不要认为自己永远不死，而应常常忆念死期无定——死缘如此之多，我何时会死呢？

若能生起这样的无常观，肯定不会懒惰、懈怠、散乱，修行势必会成功。这也是噶当派和宁玛派上师们的教言。

后行：回向善根。

第二十修法终

丙十一、观外缘不定而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：观想即便无有突然性的暴死、横死，但死主也如落日之阴影般降临，一天比一天接近。很多人认为，过年很快乐、过生日很快乐，其实没什么可快乐的，过了一年，就离死亡更近了一步。

从外缘上来讲，损害生命的因缘也极多，诸如刀兵、毒害、地水火风的灾难、怨敌、病、魔，甚至日常行为中的衣食不当，也会变成死亡之因。正如《宝鬘论》所言：“常住死缘中，如狂风中灯。”

既然生因少之又少，那我何时会死呢？（若一直这样想，就会对修法有紧迫感，最终生起无常的境界。）

后行：回向善根。

第二十一修法终

丙十二、观励力希求而修无常：

前行：皈依、发心。

正行：诚心观修不管到哪里去，可能都会面临死亡。比如说，放假离开学院时，应想：“我会死在路上，或死在汉地吧。”去往某地，以及上台阶、进屋子时，也想：“我可能会死在这里吧。”住于旅店、住别人家里，要想：“我会死于此处吧。”吃饭、散步、睡眠、做事时，都想：“这也许是我此世最后一次行为。”因此，我恒时应情不自禁地唯一观修死亡。

【提示语】:

以前的高僧大德都是这样，时时会忆念：

“我明天肯定死。”“明年肯定不存在了。”那天我遇到一位上师，他就说：“我明年肯定不存在。”我开玩笑道：“您十年前也是这么说的。这是修无常的标志，明年您肯定还存在。”

真的，修无常的时候，应该要这样观想，如此一来，对修法定有非常大的帮助。否则，像现在世间人一样，常常计划自己十年后干什么、二十年后准备做什么，利用现在的时间拼命搞世间法，把修法一直往后拖，很多修行是不会成功的。

所以，大家要经常观无常，忆念一切行为都是最后一次。

后行：回向善根。

此后一切威仪中皆当如是观修。

第二十二修法终

乙三（轮回痛苦）分三：一、总说生起厌离心；二、分别思维痛苦；三、推知今生来世。

丙一、总说生起厌离心：

前行：皈依、发心。

正行：观想漂泊在三界中的老母有情实在可怜。他们从无始以来，接连不断地流转在轮回中，对我而言，有些当过父母，有些当过怨敌，有些当过不怨不亲的人，总之都是自己的

有缘众生，对他们应生起悲悯之心。

从自身的角度来讲，我在轮回中也流转过无数次。仅将转生为蝼蚁的身体堆积一处，要比须弥山还高；将哭泣的泪水汇集起来，比四大海洋还多；为贪欲所断的头与肢体也不计其数。为此，要对轮回产生极度厌离之心。

今生今世，即使我财产丰厚、眷属圆满、地位显赫，荣华富贵皆已具足，一旦死亡来临，也会像梦中享受幸福美满一样，最终无不是虚幻，醒来时一无所有。自他所贪执的今生和一切快乐，均不离此性，这一切又有什么用呢？

假如没有好好修法，在漫长的来世中，肯定还要不断受苦。因此我发愿：自现在开始，一定要修持解脱法，从轮回中脱离出来。

【提示语】：

我们现在有两种修行：一是前面讲的“人身难得”，我感觉很多人修得不成功、不圆满，所以要重新开始修。二是根据正常的进度来，要修现在这些引导文。

无论如何，大家在加行上要下一番功夫，如果下的功夫比较多，修其他法会易如反掌。就像农夫春天若好好播种，秋天收庄稼不会困难；反之，假如当时没有细心播种，你再有怎

样的希望，收获也不会大。

你们不要觉得我这个堪布天天啰唆，其实我讲加行的时候会说，讲正行的时候也会说。因为我深深地体会到，倘若加行的基础不稳，修行的的确确难以成功。

每个人谁不想修行圆满成功？要达到这样的目标，我这个“老师傅”，还是稍微有点经验。（原来藏地有个司机，开着一个破破烂烂的车，他说自己是老师傅，老师傅开的车一般都不太好。）不敢说是大成就者的经验，但这么长的时间里，我接触过很多人，也了解一些佛法，确实感到两点很重要：闻、思、修当中，修行很重要；修行当中，先修加行很重要。加行也要从共同加行修起，否则基础不太稳，这一点大家要切记！

后行：回向善根。

第二十三修法终

丙二（分别思维痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

丁一（地狱之苦）分四：一、八热地狱之苦；二、近边地狱之苦；三、八寒地狱之苦；四、孤独地狱之苦。

戊一、八热地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八热地狱的痛苦：

复活地狱的众生聚集在烈火燃烧的境地，彼此好似不共戴天的敌人相见一般，以业力之兵刃相互残杀。全部死亡时，立即从空中传来“愿复活”的声音，于是它们又复活了。生死往返交替，业力未尽之前，一直需要感受这样的痛苦。

黑绳地狱的众生身上被阎罗狱卒画线，再被用火红的铁锯锯割，锯开的部位又粘合，之后再锯。如是感受极大痛苦，千万年中求生不得、求死不能。

众合地狱的众生来到两座山中间，相对的大山变成自己以前所杀过的动物之头像，两山互相碰撞时，它们全部死去，当山分开时它们就恢复如初。又像前面一样反复感受痛苦。

号叫地狱的众生被放入铁熔液中炖煮，因备受煎熬而大声哭号惨叫。

大号叫地狱的众生被赶至双重铁门的铁室内，被火焚烧而受苦，并遭受阎罗狱卒以火锤击打。

烧热地狱的众生被放在沸腾铁水中炖煮，腹部燃火，受尽熬煮之苦。

极热地狱的众生在铁室的烈火中燃烧，狱卒用三尖矛从它们双肩及头顶刺入，而且全身被燃烧的铁片所缠。

无间地狱的众生在十六个近边地狱所围绕的燃火铁室中，饱尝前七种地狱的所有痛苦，并与火融为一体，只能发出号叫声而身体显不出来。

总之，这八热地狱并非神话，现在有无量众生正在感受如此难忍之苦。我自己以前也造过许多业，死后很可能堕入其中。因此，如今我必须精进修法，将来千万不要转生于此。

后行：回向善根。

第二十四修法终

戊二、近边地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想近边地狱的痛苦：

近边地狱是位于无间地狱周围的十六个地狱，每一方有煻煨坑、尸粪泥、利刃原、无滩河四个，四方共有十六个近边地狱。

1、煻煨坑：无间地狱的众生感受剧烈痛苦后，业力稍微减轻时，便觉得四方的门打开了，于是纷纷从地狱中出来。这时看见远处有一片好似凉荫遮掩的妙壤，满心欢喜疾步前往，结果却踏入了煻煨坑中，被烧得肉焦骨烂，痛苦不堪。

2、尸粪泥：从煻煨坑地狱中解脱出来后，又看见远方有一条河流，因为此前一直身处火堆中受煎熬，所以感到口干舌燥，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去，结果陷入了腐尸充满、臭气冲天的污泥内，被具锋利铁喙的小虫群起啄食，感受漫长的痛苦。

3、利刃原：

1）草原：从尸粪泥地狱中解脱出来后，看到有一赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果却遇到一片兵器所成的利刃原，脚一落下便被剁成数段，抬起时又复原，痛苦难忍。

2）森林：从前面地狱中解脱出来后，看到远处有非常茂盛的森林，兴高采烈地狂奔而去，结果却进入了剑叶林中，只见铁树上生长着无数叶状利剑，随风摆动，将自己碎尸万段，之后又恢复如初，就这样感受被切割的痛苦。

3）山：从前面地狱中解脱出来后，由于业力的牵引，来到阴森可怖的铁柱山前。这时听到山顶上有昔日所爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被朝向下方生长的树叶刺穿。爬到山顶时，乌鸦、鹰鹫等飞禽，又来啄食自己的眼油。

这时，又听到山脚下传来呼喊自己的声音，于是一如既往地向山下奔去，所有树叶又转向

上方，从前胸刺入穿透后背。到了山脚下时，等候在此的铁男、铁女将自己拥抱入怀，活活啃食自己的头颅，实在苦不堪言。

4、无滩河：从前面地狱中解脱出来后，向前行进时，望见远处潺潺流淌的河流，欣喜踏入，结果热灰没过腰际，身肉皆焚。往回逃时，两岸却被阎罗狱卒守护着，无法逃脱。

从无间地狱逃出来后，不论前往东、南、西、北，都会感受这四个近边地狱的痛苦。我往昔也曾屡屡感受过这样的痛苦。因此，为了摆脱此等痛苦，也为了救度正在受苦的众生，从今起我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十五修法终

戊三、八寒地狱之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想八寒地狱的痛苦：

寒地狱的众生在冰天雪地、风雪交加的环境中，由于寒冷的侵袭，身体上不时长出水疱，由此称为疱生地狱。

因水疱破裂而形成伤口，故称为疱裂地狱。

因难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，

由此称为紧牙地狱[116]。

因不断发出“阿啾啾（好冷）”的哀号声，由此称为阿啾啾地狱[117]。

因呼寒叫冷的音声已间断，只能“呼呼呼”地长声叹息，由此称为矐矐婆地狱。

因皮肤冻成青色，裂成四瓣，而称为裂如青莲花地狱。

因皮下之肉冻成红色，裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

因皮肉冻成黑红色，裂成十六瓣或三十二瓣，由此称为裂如大莲花地狱，此地狱众生被爬入伤口中的许多小含生所食，而感受着无法忍受的痛苦。

我们冬天几个小时不穿衣服，都觉得难以堪忍，那寒地狱的众生千百万年中赤身裸体，感受远比人间更严重的寒冷，这种痛苦就更不用说了。如今我未转生于如此痛苦的地狱中，理应生起欢喜心，并且应当勤修正法。

后行：回向善根。

第二十六修法终

戊四、孤独地狱之苦：

116 紧牙地狱：也叫安嘶咤地狱。
117 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱。

前行：皈依、发心。

正行：观想孤独地狱的痛苦：

孤独地狱的众生生处不定，所受痛苦也不固定：有的夹在山岩中；有的冻结在冰雪里；有的煮在沸水中；有的在寒冬的冷水里受苦；有的在烈火中燃烧；有的成为树干形象，若被砍截，则感受支离破碎的痛苦；也有许多转生为常被使用的柱子、门、地板、桥梁、路、灶、垫子等形象，分别感受各自难忍的痛苦。（有些东西表面上是一种植物或无情法，但它有可能是孤独地狱的众生。比如，孤独地狱的众生变成门槛，看起来只是普通的木头或水泥砖石，但它天天被人踩来踩去，会非常疼痛，不过这也是业力所感。）

凡是生于孤独地狱的众生，都要遭受诸多痛苦的逼迫。为了不转生此等地狱中，我必须勤修正法。

【提示语】：

大家要想到，周围有许多孤独地狱的众生正在感受痛苦，只是肉眼看不到而已。我们肉眼能看到的，只有旁生界的一部分众生，比如马戏团的大象、猴子，为了取悦观众而训练，被打得遍体鳞伤、惨不忍睹，非常可怜。但它们也有报复心理，我以前看过一则报道说，一头大象日常训练时，被铁钩、鞭子折磨得很厉

害，后来它的嗔恨心实在无法控制，发狂踩死了很多人，好多人用枪打它，它很长时间都死不了。这些动物的痛苦，我们可以看得到，但孤独地狱的众生，或许投生为人们使用的各种工具，其痛苦根本看不出来。

我们在观想时，一方面为了自己脱离这种痛苦，现在要开始修行；同时很多众生如今正在受苦，对它们也要观悲心。

后行：回向善根。

第二十七修法终

丁二、饿鬼之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想饿鬼的痛苦：

外障饿鬼身瘦肢细，数百年中连水的名称也没听过，恒受饥渴逼迫、他众损害，心不悦意。虽然看到大海与树林等，但赶到那里时，海已干、树已枯，甚至变成损害自己的兵器。

内障饿鬼腹大如盆地、嘴小似针眼，平时得不到任何饮食，即使得到一星半点，吞到肚中之后，也会变成火焰烧烂内脏，烟从口鼻中冒出。

每一特障饿鬼身上，都住有成群的小饿鬼，

喝它的血、吃它的肉，因而十分痛苦。

我们一天没吃饭，或者一顿饭没有吃，饥饿的痛苦就难以忍受，而今无量无边的众生因业力现前，正在感受饿鬼之苦，生不如死。为了救度它们脱离这种痛苦，也为了自己不转生于如此痛苦的饿鬼界，我必须勤修正法。

后行：回向善根。

第二十八修法终

丁三、旁生之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想旁生的痛苦：

旁生分为海居旁生和散居旁生。其中，住于大海的海居旁生多如酒糟，相互啖食，愚昧无知；鸟兽等散居旁生虽然居于人间、天界，却受尽宰杀、役使、殴打、损害等折磨，或者弱肉强食的痛苦，没有任何快乐。（有时候看旁生非常可怜。今天下午下大雨，有一只小麻雀在我窗边的大树上躲雨，它尽量缩在枝叶下，但大雨还是淋在它身上，它一直不停地发抖……我在屋里看到后，很不忍心，赶紧为它念经作回向。）

因此，为了生生世世不转为如是痛苦的旁生，我必须精进修法。

后行：回向善根。

丁四（人类之苦）分二：一、根本苦；二、分支苦。
戊一、根本苦：

前行：皈依、发心。

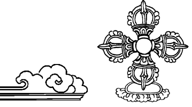
正行：观想人类的三根本苦：

1、苦苦：指前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来。比如说，父亲去世的忧伤尚未得以平复，紧接着母亲又撒手离去；身体不好的时候，心情也不好；麻风病还没有痊愈，又患了其他传染病。

2、变苦：现在所拥有的快乐也是瞬息万变，转眼间就会变成痛苦。譬如，迎娶新娘跳舞欢庆时，突然出现了天灾人祸，当下的快乐瞬间就变为痛苦（如同去年汶川大地震一样）。

3、行苦：表面上看来好像不是什么痛苦，实际上并没有摆脱痛苦之因。好比吃了慢性毒药，马上不会有感觉，但它终究会引生痛苦，同样，我们现在的所作所为，如吃饭穿衣、住房受用等，都可能成为造罪业的因，其后果无疑就是痛苦。

这三大痛苦，除了圣者以外，凡夫人不可能没有。要想脱离如是痛苦，依靠财产地位等手段都没用，唯一的方法就是必须修持殊胜佛




法。

后行：回向善根。

戊二（分支苦）分二：一、四大瀑流；二、其余分支苦。

己一（四大瀑流）分四：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦。

庚一、生苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想生老病死四大瀑流中的生苦：

中阴寻香[118]意识到处漂泊时，见到父母做不净行，其神识便进入父母的精血中，于七七日中依次形成凝酪、膜疱等胎位七处，直至身体在母胎中形成。

住于母胎期间，胎儿觉得母胎里漆黑一片、臭气熏天、令人发呕。当母亲吃凉东西时，他会像浸在雪水中一样极为寒冷；当母亲吃热东西时，又让他如住火坑一样十分灼热；母亲睡觉之际，他如同被大山压着一样沉重；母亲饥饿之时，他会如堕入深渊般恐怖……在住胎九个多月的时间里，始终都这样痛苦不堪。（我们肯定也受过如此痛苦，但因为时间过长，再加上胎障所

[118] 寻香：食香者，欲界中有或中阴身，各依因缘善恶，吸食种种香、臭气味，故名寻香。梵语译作乾达婆。

蔽，现在不一定记得了。）

临产时，由于产门极为狭窄，有些胎儿生不出来，以至于惨死于母腹中；就算侥幸没有送命，但也要感受接近死亡的痛苦。

落地后，身体被手接触时，如宝剑割肉般无法忍受；沐浴时如同剥皮般痛苦。诸如此类的痛苦无量无边。所以，孩子降生后首先哇哇大哭，也是一种痛苦的表现。

每个人无论于何处出生，都不离此等痛苦。因此，深深思维这一道理后，为了不转生于轮回中，我现在必须精勤修法。

后行：回向善根。

第三十一修法终

庚二、老苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想衰老的痛苦：

人到垂暮之年，因体力丧失而难以站立，行动不便；因诸根功能衰退而眼观不清，耳闻不明，记忆模糊；因识力丧失而思维外散，心胸狭隘，爱发脾气；因风脉减退而如孩童般无有主见，感觉粗大；因内在身心改变而遭受诸多疾病损害，令众人心不悦意，虽口口声声说愿意死，实际上极为担心死去……此等痛苦不

可胜数。（我们身边如果有老年人，应尽量去帮助他们。他们跟年轻人不相同，心理承受能力较差，稍微对他瞪一眼，或者说一句重话，他就会特别伤心。老年人的身体也很脆弱，轻轻碰一下就倒在地上，看起来非常可怜。我们每个人最后都会变成这样。）

因此，我现在必须修持正法，以获得无老无死的菩提果位。

【提示语】：

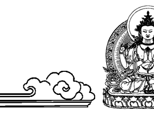
这种观想很简单，有些人说不会修，其实没什么不会的，只要对这些道理反反复复观察，看到底是不是这样，实际上也并不难。假如你天天都这样想，最后法一定会融入心。

今年的修行，虽没有人说自己打开慧眼了，具有超胜的神通神变，能见到三千大千世界以外的东西，但通过这样的观修，可令我们对许多道理并不是留在口头上，而是从内心中真正感受到法义。

后行：回向善根。

第三十二修法终




奉献爱心 点滴做起

——第二届“国际慈善论坛”演讲

主持人致辞：

慈善论坛马上就要开始了，今天的议题是“慈善创造和谐”。

我国的佛学可谓是博大精深、源远流长，那么，今天首先演讲的嘉宾就是——色达喇荣五明佛学院堪布索达吉。他负责的是汉僧教育，在国内外广泛宣传佛法，有上万的学生，翻译了七十多本藏传教典，著作有《佛教科学论》等几十本，被称为当代最著名的佛学大译师。他一直从事教育和慈善工作至今，为佛学和慈善事业的传承和发展，起到了不可磨灭的推动作用。

好的，首先掌声请出索达吉堪布——

顶礼本师释迦牟尼佛！

各位法师、各位来宾：

今天很荣幸来到“国际慈善论坛”与大家交流。首先，十分感谢论坛组委会的精心筹备，给我们提供了这么好的国际性交流平台，同时，也从内心中感谢在座的许多慈善家，依靠你们身心的付出，给众多可怜众生提供了帮助，以

忘我的精神，做出了非常有意义的事情。

当然，今天就我个人而言，并不是来演讲的，也没有做任何准备，我是到这里学习的。因为我始终认为，无论宗教界还是社会各阶层，做慈善都非常有意义、有价值，所以这几年来，自己建了几所学校，资助了一些大学生，创办养老院，对贫困的病患等做了点微不足道的事……不过与在座的诸位慈善家比起来，这些简直不足挂齿、非常惭愧，可以说我没有资格在讲台上发言。但既然组委会让我在这里演讲，我想趁此机会，发表一下自己的看法。

举办这一“国际慈善论坛”，对中国来讲很有意义。尽管我在国外没有搞过慈善，但早在1990年、1993年，就曾去过美国、法国、德国等许多国家，那时候深深感觉到：国外不管是什么宗教、什么信仰的人，都把慈善放在极其重要的位置上；而我们这里很多人，对此并没有给予重视，甚至认为，搞慈善是傻瓜才做的事情，或者是有些富人钱花不了，就借用慈善来推向社会。这种想法和理念，完全大错特错。在有些发达国家，慈善事业随处可见，人们热心各种捐助已屡见不鲜，90%以上的人都把它当作一种生活习惯。然而我们现在很多人，非常缺乏这种理念，所以通过这次“国际慈善论

坛”，希望更多的人能对慈善重视起来。

在我们身边，实际上有许多需要帮助的人。如今社会两极分化比较严重，有钱人挥金如土，做大量没意义的事情，特别奢侈浪费；而没有钱的人，连看病、读书等基本生活都无法保障。因而对中国来讲，应当有这样一种国际性交流，一方面接受国外慈善家的成功经验，同时与国内的优势结合起来，以令每个人都生起慈善观念。

或许有人认为：“所谓慈善，是有钱人才做的，没钱人不必关注这些。”我不赞同这种说法。慈善，顾名思义是内心的一种慈悲，只要有了慈悲，哪怕是付出一个微笑、说一句安慰的话，对别人也能起到作用。这方面，“慈济功德会”的行为，我就非常非常随喜，他们不分宗教、不分民族、不分国家，只要有人遇到困难、危机，都会及时伸出援助之手，大家并不会觉得：“只有像比尔·盖茨那样的有钱人，做慈善才合情合理，而我这样身无分文的人，搞慈善简直望尘莫及。”其实只要有一颗慈悲心，即使自己没有钱，对可怜的众生，以体力帮助他们、以心力安慰他们，也是一种慈善之举。

就我个人来讲，以前在山里经常写一些书、看一些书、翻译藏传佛教的经论，但后来觉得，

我们佛教徒若一直专修，没有把佛教的利他理念融入社会，这是不合理的。所以近几年来，我接触了很多可怜人，比如有些大学生没钱读书，我就拿出自己的钱，资助他们继续上学。每一次给他们钱，他们都说：“您的恩德很大，将来怎么报答呢？”我告诉他们：“我不求什么回报，唯一的希望就是，通过这样的因缘，你以后如果有了知识，遇到很多可怜人时，能尽量地帮助他们。”

同时，我还建立了两所学校，如今大概有700多名学生。之所以发心建学校，也是因为我目睹了藏地的某个地区，政府虽然提供教育资助，但以各方面原因，5000多人的村落中，一个大学生都没有，小学五年级只有3个人、六年级只有2个人……见到之后，我非常惊讶，让人实在不敢相信，当今时代还有这样的角落。于是，我发心在那里建学校，至今成果也比较不错。

当今社会，不少人以慈善的名义中饱私囊，类似的情况层出不穷。因此，为了确保善款使用的透明度，我们专门设立了一个慈善账号，凡是发心捐助的善心者，均可将钱直接汇入其中。昨天听说，国际慈善基金会也采用这种方法，真的非常非常随喜！

今天，我并不是来宣扬佛法的，但是近 30 年的时间中，我一直潜心研究佛教，深深体会到：佛教的所有内容，归根结底就是利益众生。而要想利益众生，通过慈善这一方式，可以解除众生暂时的痛苦，究竟引导其获得圆满正等觉果位。昨天也有人说过，在佛教中，利益众生的最高境界，是将自己的妻子、儿女、一切财产，无条件地布施给他人，而这，就是最根本的一种慈善。

此次我非常高兴，遇到了汉传佛教的许多高僧大德，他们对慈善做出了非常大的贡献。现在国际上这么多善良人士共襄善举，希望在今后的中国，慈善能推广到每个人的心中，每个人都生起做慈善的理念。著名慈善家特蕾莎修女，她毕生的慈善理念，就是把爱心奉献给所有人，而不是钱花不完时，才想起布施他人。因此，通过这次交流，但愿社会各界人士对慈善真正有所认识。

同时也非常希望，以后的政策能为慈善提供更多的宽裕。因为在很多地方，地方政府还不理解我们搞慈善，认为这带有种种宗教色彩，或者此举别有用心。其实在一些发达国家，99% 的人都参与慈善，这种行为合情合理，对他们而言，慈善是一种生活方式，也是一种公民共

奉献爱心 点滴做起

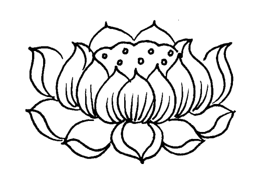
识。这样的理念若能得以广泛普及，相信整个社会将充满幸福快乐。

值得一提的是，慈善观最好从小就开始培养。正如昨天有些人所说，若能让孩子接受慈善的教育，那他长大之后，不容易贪污腐败，不会成天想着怎样把别人的钱揣进自己口袋。现在的社会中，有些人将所有财产拿出来帮助贫困众生，而有些人却把政府给灾区的捐款塞进腰包，虽然这只是极个别现象，但二者之间有天壤之别，因此，从小推广慈善教育势在必行。

总之，非常随喜全世界做慈善的各界人士。我自己也发愿：将来只要有一点能力，不分任何民族、宗教、国家，只要是遇到可怜人，乃至一切有生命的众生，都会尽心尽力地加以帮助。

因为时间关系，我在这里不多说了。非常感谢所有的法师和来宾。祈愿通过这样的平台，慈善事业做得越来越圆满、越来越成功！

谢谢大家！



慈善是心

——启动爱心两周年纪念主题

思考题

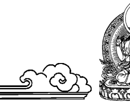
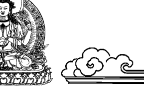
1、你如何看待慈善事业？今后有哪些打算？
2、请将大乘理念、传统文化与当今实际情况结合起来，谈谈自己在现实生活中怎样将慈善的精神贯彻始终。

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

今天是比较特殊的日子，在这里，让我们回顾一下两年前的启动爱心：

作为大乘佛教徒，我们每个人居住的地方虽不相同，但共同都有一颗爱心、悲心。以往，大家在放生护生方面，做出了很大的努力，但救护动物的过程中，往往忽视了周围许多可怜的孩童、老人、病人。所以在两年前，经过反

复观察、深思熟虑，我决定创立“智悲慈善基金会”，并呼吁大家积极参与启动爱心工程。

在这两年的时间里，我得到了无数爱心人士的无私帮助，以及许多发心人员的大力支持，对此我由衷地感谢。作为一名小小的僧人，要想成办比较大的事情，个人的能力毕竟有限，只有依靠大家共同发心，才能改变很多人的命运。要知道，光是口头上说“为度化天边无际的一切众生……”，而实际行动中对身边可怜人置之不理的话，并不是名副其实的大乘佛子。因此，我切身体会到，我们不但要发心，更要实实在在做一些事情。

当然，创立这样的基金会、发起这样的爱心工程，并不是一件小事，任务的确很艰巨。我自己多病缠身、法务繁忙，虽有种种困难，但也愿意不顾一切，一心一意地做点事情。在这个过程中，许多人对我提供了经济上的支持、心理上的安慰、行为上的发心等，诸如此类的很多帮助，共同改变了大量失学孩童的命运，给予了很多无依无靠的老年人临终关怀，也解决了不少在疾病中挣扎、面临生死关头的病人的健康问题。

这两年过得非常快，好像只是弹指一挥间，但做的事情比较令人满意。因此，今天趁这个

机会，我以个人名义和爱心工程小组的名义，对凡是参与此爱心工程的在家人、出家人，或者佛教徒、非佛教徒，表示诚挚的感谢！

同时，由于大家捐款捐物、捐赠爱心，若没有定期或不定期地给一个交代，有些爱心人士也许会担心善款不知所终。所以这两年来，我通过书信的方式，陆续向大家介绍过款项的使用情况。我也把个人的供养作为基金的根本，并针对广大信士的善款善资，建立了符合管理的监督机构，即使我已离开人间，此基金会仍可暂时运作下去。我时常提醒发心人员："无常何时到来是很难说的。一旦我不在了，这些钱也是三宝的财物，一定要用在需要关怀的人身上。"

尽管我们基金会的规模并不大，但内部也有相应的管理。现如今，工作人员大概有十几人，每一年、每一月的账目都清清楚楚，每一笔收支都有据可查。我很清楚，现在有些基金会打着慈善的名义趁机敛财，有些透明度不够、管理方式不完善，虽然信众们对我本人有信心、有信任，但我不能凭着是上师的身份，就不遵守一切规矩。因此，自基金会建立的第一天起，我就先完善工作人员，任何款项的支出，必须经由三四个人以上签字，以确保善款的使用得

到最佳监督。在此基础上，不管哪里需要帮助，只要是非常可怜的人，我们不分民族、不分宗教、不分信仰，都会根据自己的能力和实际情况，尽量伸出援助之手。

通过总结这两年的经验，从今年开始，我还打算倡导各地建立"智悲爱心小组"，包括学院中也不例外。这样一来，以后需要做什么事情，会以他们为主力进行实施。那么，我们要帮助的对象是哪些呢？一部分是缺乏物质条件的人，比如没钱读书的孩子、无力看病的病患等；还有一部分是经济上不愁，但非常缺乏精神支柱，甚至已到崩溃边缘的可怜人。爱心小组负责哪里的众生，当他们感受痛苦时，就应当将自己的爱心带到哪里。例如，一个人与家人吵架，痛不欲生而准备自杀时，我们就应当去安慰他、帮助他，想尽一切办法令其内心得以恢复。尽管这只是微乎其微的小事，但对众生来讲确实需要。假如没有这样一个组织和安排，身边许多需要关心的人，就会与我们擦肩而过。因此，不管别人说什么，不管别人想什么，我只要有一口气、有一分能力，都愿意尽心尽力地付出。

当然，提起慈善基金，很多人的第一个反应，就是要捐钱。其实我一再强调过，慈善不

一定非要物质捐赠，精神上的爱心也不可缺少。在两年前，我的观点便是如此，现在依然保持不变。关于这一点，我想起了一个故事：

2007 年 2 月 16 日，刚卸任的联合国秘书长安南，在美国德克萨斯州的一个庄园里，举行了一场慈善晚宴，旨在为非洲贫困儿童募捐。应邀参加晚宴的，都是富商和社会名流。

在晚宴将要开始时，一位老妇人领着一个小女孩，来到了庄园的入口处。小女孩手里捧着一个看上去很精致的瓷罐。

守在庄园入口处的保安安东尼，拦住了这一老一小："欢迎参加今天的晚宴，请出示你们的请帖，谢谢。"

老妇人听后，对安东尼说："对不起，我们没有接到邀请。是这个小女孩要来，我陪她的。"

安东尼回答："很抱歉！今天晚宴邀请的都是重要人物，除了工作人员，没有请帖的人一律不能进去。"

老妇人表情严肃地问："为什么？这里不是举行慈善晚宴吗？我们是来表达自己心意的，难道都不可以吗？"她又进一步说："如果我不能进去，这个小女孩可不可以进去？因为她从电视上知道，非洲的孩子特别可怜，很想为他们做点事。她把储钱罐里的所有钱都拿来了，

慈善是心

打算捐给非洲的孩子们。"

安东尼解释说："今天这场慈善晚宴，来参加的确实是重要人物，他们将为非洲的孩子慷慨解囊。很高兴你们带着爱心来到这里，但是我想，这场合不太适合你们进去。"

"叔叔，慈善不是钱，是心，对吗？"一直没有说话的小女孩突然问。她的话，让安东尼愣住了。

"我知道受邀请的人有很多钱，他们也会拿出很多钱，我虽没有那么多，但这是我所有的钱。如果我真不能进去，请把这个带进去吧！"小女孩说完，将手中的储钱罐递给安东尼。

安东尼不知道是接还是不接，正在不知所措的时候，突然有一位老人说："不用了，孩子，你说得对，慈善不是钱，是心。你可以进去，所有有爱心的人都可以进去。"他面带微笑，摸着小女孩的头，弯腰跟她交谈了几句，然后直起身来，拿出一份请帖："我可以带她进去吗？"

安东尼接过请帖一看，忙向他敬了个礼："当然可以了，巴菲特先生。(巴菲特先生是美国大名鼎鼎的"股神"，他曾将个人股份的 85%，捐赠给比尔 ·盖茨夫妇慈善基金会，价值高达 370 亿美元。)"

结果出人意料的，当天慈善晚宴的主角，不是倡议者联合国前秘书长安南，不是捐出 300

万美元的巴菲特，也不是捐出 800 万美元的比尔·盖茨，而是仅仅捐出 30 美元 25 美分的小女孩——小露西，她赢得了最多、最热烈的掌声。而且晚宴的主题标语也变成这样一句话："慈善不是钱，是心。"

可想而知，小女孩罐子里的钱，跟 300 万、800 万美元相比，根本不足挂齿。但她为什么能引起重视呢？因为"心"的确很重要。所以希望大家不要误解，一提起慈善，就觉得是有钱人才做的事，这种观念不正确。前段时间，我在第二届国际慈善论坛中，也发表过自己的意见，说慈善并非是有钱人的专利，而应该是每个人都具有的理念。

迄今为止，"启动爱心"已经发起两年了，但包括我们身边的道友，或许根本不在乎；我说一年中再穷也可以捐一元钱，但有些人恐怕没有重视过；我号召哪怕对可怜人展露一分微笑，这是我的最低要求，但扪心自问，你们做到过没有？说实话，我并不是在这里喊口号，虽然我自己修行很差，方方面面做得非常惭愧，但作为一个发了菩提心的人，在力所能及的范围内帮助众生，是不可推卸的重要责任。所以，在我的有生之年中，不管遇到什么困难，哪怕一年只能救一个病人，活在世间也是有意义的，

这也是对众生奉献爱心的一种标志。

刚才的故事又说回来，那场晚宴办完之后，第二天美国各大媒体争相对此作了报道，当时引起了很大轰动，无数人看到报道后，纷纷表示赞同——慈善不是钱，是心。当然，这里还有一层意思：那个小女孩不但有一颗善心，而且把所有储蓄都捐给了慈善事业。她年纪那么小，就能做出这么伟大的举动，一旦她真的有了钱，像巴菲特、比尔·盖茨那样，我想她会拿出百分之九十以上，做对众生有利的事情。而根本不会像现在有些富人一样，买轿车、盖洋房……日日夜夜为自己的享受考虑，从来没有想过素不相识、在生死边缘挣扎的可怜人。

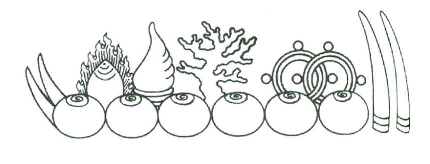
我们作为大乘佛子，对这些问题需要观察、需要关心。今天回忆两年来大家的帮助，内心确实非常感谢，但这样启动爱心的工程，并不是一两天就想停下来的，无论遇到何种障碍，还是要不断做下去。当然，我的要求并不高，没有非达到什么样的目标，只求尽心尽力而已。下一步，我很想办所慈善医院，尽管现在许多地方都有国家建的医院，并推行一些医疗保险，但仍解决不了很多人的看病问题。虽然我有这个想法，然而因缘是否成熟，现在还不得而知。

我曾看过证严法师的经历，她于四十多年

前，也就是1966年，在台湾花莲郊区偏僻的山上，以挂单的方式住在一个破木房里。当时她看到一位难产的妇人因交不起钱，而被医院赶出大门，就发出宏愿———要建造一座医院，专门给穷苦的人看病。此后的四十多年里，她一直没有停下帮助众生的脚步。所以，我们做任何一件事情，也不要虎头蛇尾，开头说几句漂亮话，之后慢慢就销声匿迹，这是没有意义的。

其实，大家哪怕付出一个微笑、说一句美好的祝福，也能成为我们的爱心参与者。今天我简单说这么几句，非常希望以后每个人要有慈善理念。当然，你有没有钱、有没有能力，这是另一回事，但要有帮助众生的一颗心，这是非常珍贵的。在此过程中，我们应经常祈祷上师三宝，不仅要解救旁生脱离被杀的命运，还要从物质上和精神上，力所能及地关怀身边需要帮助的人，这就是我们的原则。

非常感谢今天来这里的道友。最后，让我们大家一起发愿：今后通过各种方式来帮助众生、利益众生！



附：

2007年，第一所智悲学校就已完工，现有学生550多名；2008年，第二所智悲学校也完工并投入正式使用，现有学生170名。如今，700余名农牧民的孩子，有了读书的机会，告别了祖祖辈辈都是文盲的命运。

除了修建以上两所“智悲学校”，上师堪布仁波切还建立了一所“小沙弥学院”，为许多小出家人创造学习和生活的条件，以令他们从小就在大乘佛教的氛围中成长。

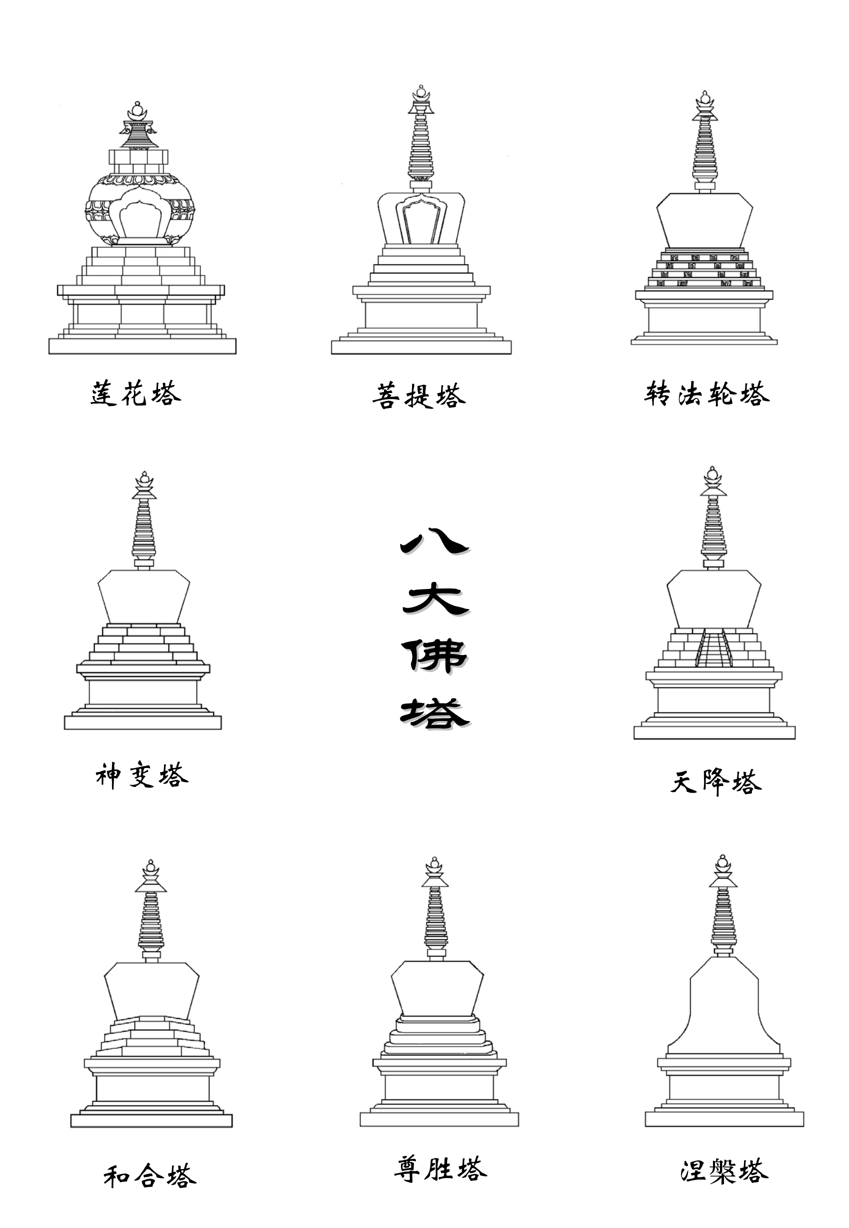
2008 年，又创办了两所“养老居士林”，如今共有老年居士170余人。

此外，还资助了多位失学的高中生和大学生；在藏地几所中学，分别设立了奖学基金；救济多位身患癌症等重疾、无力医治的可怜人……

这两年来，上师仁波切奔波忙碌的身影，为无数众生痛苦的心田，送去了无私关怀的涓涓细流，为生存希望一点点萎缩的人们，重新撑起了一片天。

当然，这一切也离不开大家对“智悲慈善基金”的真诚资助。感恩你们的付出！尤其是你们在社会的不同角落，自始至终给我们带来支持的微笑，以及心灵的慰藉。

只要有爱，贫瘠的土地就能盛开鲜花；只要有爱，荒凉的沙漠亦会化为绿洲。这根爱心的接力棒，相信定会一直传递下去——这，就是菩提心的力量！



莲花塔
菩提塔
转法轮塔
神变塔
八大佛塔
天降塔
和合塔
尊胜塔
涅槃塔